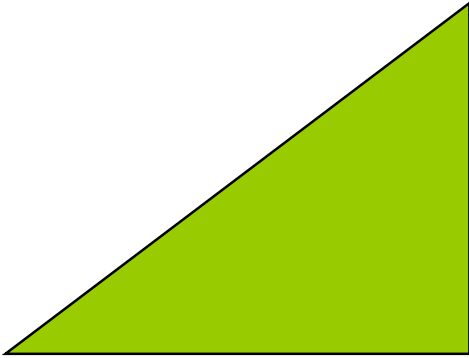


O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria

Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres

Pedro Filipe da Silva Pereira

Porto, 2009



O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria

Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres

Monografia realizada no âmbito da disciplina
de Seminário do 5º ano da Licenciatura em
Desporto e Educação Física, na opção de
Futebol, na Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto

Orientador: Mestre José Guilherme Oliveira

Autor: Pedro Filipe da Silva Pereira

Porto, 2009

Pereira, P. (2009). *O Processo de Treino do Guarda-redes de Futebol – Da Prática à Teoria. Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres*. Porto: P. Pereira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINO DE GUARDA-REDES;
ESPECIFICIDADE;**

Dedicatória

As coisas vulgares que há na vida
Não deixam saudade
Só as lembranças que doem
Ou fazem sorrir

Há gente que fica na história
Da história da gente
E outros de quem nem o nome
Lembramos ouvir

São emoções que dão vida
À saudade que trago
Daquelas que tive contigo
E acabei por perder

Há dias que marcam a alma
E a vida da gente
E aquele em que tu me deixaste
Não posso esquecer

("A Chuva" de Mariza)

Por Ti e Para Ti Meu PAI...

Agradecimentos

Num momento em que termina uma etapa importante da minha formação pessoal e profissional, existem várias pessoas às quais tenho de prestar o meu reconhecimento pelo papel que têm assumido na minha vida:

À minha Mãe, Benilde Pereira, por ser a minha vida e porque sem ela não seria nada do que sou hoje. És uma “fazedora de Homens” e contém em Ti a mais pura das pedagogias da Educação.

À minha Irmã, Inês Pereira, porque representa uma fonte de sabedoria e um ponto de equilíbrio nas minhas escolhas. Tenho muito orgulho em Ti mana...

À minha namorada, Rute Gonçalves, que tem sido a pessoa que mais poderia desejar ao meu lado. Tens qualidades inigualáveis e dás-me tranquilidade para encarar o futuro. A minha paixão por Ti não tem limites.

Ao Professor Vítor Frade, por me ter aberto horizontes e por ser uma figura incontornável no meu percurso académico.

Ao Professor José Guilherme, por ser um profissional de grande competência e por me ter permitido entender mais sobre o Jogo.

Aos Professores: Olga Vasconcelos, Felismina Pereira, Teresa Lacerda, António Cunha, José Soares, André Seabra e Manuel Botelho. Agradeço tudo aquilo que consciente ou inconscientemente fizeram por mim.

Aos meus amigos: Barões, Nasa, PP, Mizuno, Isa, Capu e Ticha. Do fundo do meu coração, vos agradeço por existirem na minha vida. São estes os nomes de 5 anos inesquecíveis.

Aos amigos de outras andanças: Hélder Maxenxão, Gui, Chico e Mário! Os “maridos” todos juntos!

Ao Wil Coort, por ter demonstrado uma enorme cortesia e grande espírito de partilha de conhecimentos.

Ao Ricardo Peres que mais do que a entrevista concedida, me permitiu aprender muito numa semana inesquecível. Saúde...

A vocês e a todos aqueles que não estão aqui mas cuja importância é por mim reconhecida, um MUITO OBRIGADO!

Índice Geral

Dedicatória	V
Agradecimentos	VII
Índice Geral	IX
Índice de Figuras	XIII
Índice de Quadros	XV
Índice de Anexos	XVII
Resumo	XIX
Abstract	XXI
Résumé	XXIII
1. Introdução	1
2. Revisão de Literatura	7
2.1 A evolução do jogo de Futebol	7
2.2 A formação do Guarda-Redes de Futebol	12
2.2.1 Primeiro pensar logicamente...	13
2.2.2 ...para depois se actuar congruentemente!	16
2.2.3 Saber o que pretendemos: que tipo de guarda-redes para a nossa equipa?	28
2.2.4 A especificidade que está na Especificidade: conteúdos de ensino do guarda-redes	37
2.2.4.1. Qualidades Tácticas	39
2.2.4.2 Qualidades Técnicas	49
2.2.4.3 Qualidade Físicas	60
2.2.4.4 Qualidades Psicológicas	65
2.2.5 Saber como ensinar: a importância da intervenção	69
3. Metodologia	75
3.1 Metodologia de Pesquisa	75
3.2 Caracterização da Amostra	75
3.3 Recolha de dados	76
3.4 Definição do Sistema Categorical	76
3.5 Justificação do Sistema Categorical	77
4. Apresentação e Discussão das Entrevistas	81

4.1 O Plano das Experiências	81
4.1.1 Sentir a baliza como experiência primária	83
4.1.2 Então, ter sido Guarda-Redes, não é condição essencial mas...	84
4.2 O Plano das Ideias	88
4.2.1 Filosofia do clube como suporte das ideias	89
4.2.2 Formação: que preocupações ao longo do processo de formação do guarda-redes de Futebol?	90
4.2.3 O que pretendemos direcciona o que procuramos, o que vemos e o que treinamos	97
4.2.3.1 O que é um guarda-redes talentoso?	100
4.2.3.2 Como vamos observar a evolução do guarda-redes ao longo do processo?	103
4.2.3.3 Treinar o quê e em função do quê?	105
4.2.3.3.1 As Bolas Paradas	105
4.2.3.3.2 Momento de Organização Ofensiva	108
4.2.3.3.3 Momento de Organização Defensiva	110
4.2.3.3.4 Momento de Transição	111
4.2.3.3.5 Qualidades Tático-Técnicos	113
4.2.3.3.6 Qualidades Físicas	114
4.2.3.3.7 Qualidades Psicológicas	116
4.3 O Plano da Operacionalização	119
4.3.1 O guarda-redes na equipa: o solidificar da visão do que ele deve ser através do processo de treino	120
4.3.2 Treinar em Especificidade: um imperativo para o alcançar de um determinado jogar	123
4.3.3 Período Preparatório e Microciclo Semanal Tipo: que preocupações para alcançar o jogar pretendido?	126
4.3.3.1 Operacionalização dos Princípios	129
4.3.3.2 Operacionalização dos Conteúdos: o cruzamento e o posicionamento como acções tático-técnicas fundamentais	138
4.3.3.2.1 Posicionamento	140
4.3.3.2.2 Cruzamentos	142
4.3.4 Preparar para a acção: o que deve conter a activação geral?	147

4.3.5 O exercício como elo de ligação na concretização da Especificidade...	149
4.3.5.1 ...através da elaboração de situações com base nos processos de percepção, antecipação e tomada de decisão...	150
4.3.5.2 ...criando hábitos sustentados no desenvolvimento de um saber sobre um saber-fazer...	153
4.3.5.3 ...despoletando emoções no exercício com vista a diferentes objectivos...	156
4.3.5.4 ...tendo na intervenção a chave do processo ensino- aprendizagem!	159
5. Conclusões	165
6. Referências Bibliográficas	169
7. Anexos	181

Índice de Figuras

Figura 1 - Superfície plantar para a adopção de uma correcta posição básica	53
Figura 2 - Posição das mãos para a recepção alta	53
Figura 3 - Proteger sempre a bola com o corpo – Recepção Média	54
Figura 4 - Proteger sempre a bola com o corpo – Recepção Baixa	54
Figura 5 - Braços estendidos no prolongamento do corpo	55
Figura 6 - É importante que a acção dos braços e antebraços seja coordenada com o impacto da bola no peito	55
Figura 7 - Recepção média	55
Figura 8 - Recepção em queda	56
Figura 9 - Momento da intervenção do guarda-redes sobre a bola	57
Figura 10 - Deslocamento frontal e extensão completa do braço que lança a bola para o pé	57
Figura 11 - Extensão completa do braço e olhar dirigido para a zona alvo	58

Índice de Quadros

Quadro 1 - Proposta de Formação do guarda-redes	17
Quadro 2 - Condutas motoras específicas do guarda-redes	18
Quadro 3 - Proposta de Formação do guarda-redes	22

Índice de Anexos

Anexo I: Entrevista a Wil Coort – Versão em Português	I
Anexo II: Entrevista a Wil Coort – Versão em Inglês	XXV
Anexo III: Entrevista a Ricardo Peres	XLIX
Anexo IV: Guião da Entrevista	LXXV
Anexo V: Exercícios do Microciclo Semanal Tipo de Ricardo Peres	LXXIX

Resumo

O processo de treino do Guarda-redes de Futebol assume-se cada vez mais como parte fundamental nas preocupações dos treinadores, exigindo profissionais competentes que dominem os conhecimentos específicos, mas que também saibam o que é estar na baliza. Considerando que o treino do Guarda-redes deverá procurar promover a aquisição de intenções comportamentais de um determinado jogar, a relação entre as ideias e a forma de as operacionalizar deverá incluir um conjunto de princípios de acção que sejam Específicos desse mesmo processo.

Perante estas evidências, delineamos os seguintes objectivos: (1) Aferir a influência das experiências que os nossos entrevistados foram tendo ao longo da sua formação desportiva, na construção de uma visão de treino de Guarda-redes; (2) Verificar o que se entende por Modelo de Formação de Guarda-redes e perceber quais os aspectos determinantes que deverão estar presentes; (3) Compreender o papel que o Guarda-redes deverá assumir na equipa e em que deverá consistir o seu treino; (4) Perceber qual a articulação que deverá existir entre o Período Preparatório e o Microciclo Semanal Tipo; (5) Reconhecer eventuais diferenças na forma como os nossos entrevistados configuram o trabalho desde o escalão Escolas até ao escalão Sénior.

Para alcançar estes objectivos, procedemos a uma entrevista a dois treinadores de guarda-redes de Futebol: Wil Coort e Ricardo Peres.

Após a análise e discussão das entrevistas, foi possível extrair algumas conclusões, das quais se destacam as seguintes: é importante que o Treinador de Guarda-redes saiba o que é estar na baliza; o processo de treino do Guarda-redes deverá passar pelo reconhecimento de situações de jogo, refinando os processos de percepção, decisão e antecipação à medida que se criam hábitos de acção Específicos; esta preocupação deve estar presente desde o Período Preparatório onde se começa a esboçar o jogar; a coerência entre o que se pensa e o que se faz é fundamental; a operacionalização dos princípios e a operacionalização dos conteúdos são paralelos e interagem mutuamente.

Palavras-Chave: FUTEBOL; TREINO DE GUARDA-REDES; ESPECIFICIDADE

Abstract

The training process of the Football Goalkeeper is becoming itself a fundamental part in the coaches concerns, demanding qualified professionals that simultaneously master the specific knowledge and have had the experience as a Goalkeeper. Considering that the training of the Goalkeeper must provide him the acquisition of behavioural intentions from a singular kind of play, the relationship between the ideas and the way to turn them operational must include a group of principles of action that represent the Specificity of its process.

In front of these evidences, we traced the following aims: (1) To check the influence that the experiences that our interviewed had in sport context during these years, may have in the construction of a vision for the Goalkeeper training; (2) To verify what is the comprehension held for a Goalkeeper Formation Model and to discern the determinant aspects that must be present in it; (3) To understand the role that the Goalkeeper have to assume on the team and what must compose his training process; (4) To perceive the connection that should exist between the Preparatory Period and the Typical Weekly Training; (5) Recognize possible differences in the way that our interviewed configure the work that has to be done from the Under-8 to the Seniors.

To reach these goals, we have done an interview to two Football Goalkeeper Coaches: Wil Coort and Ricardo Peres.

After the analysis and discussion of the interviews, we were able to extract some important conclusions, from which we highlight the following: it is important for the Goalkeeper Coach, to know what is required to be under the goal-posts; the training process should make the Goalkeeper recognize game situations, refining the perception, decision and anticipation processes as the Specific action habits are being created as well; this concern must be present since the Preparatory Period were we should start to sketch our kind of play; the coherence between what we think and what we actually do, is essential; the way to turn the principles and the training contents operational, is the same because they interact mutually.

Key Words: FOOTBALL; GOALKEEPER TRAINING; SPECIFICITY

Résumé

Le processus de formation des Gardiens de Football prend de plus en plus comme une partie fondamentale dans les préoccupations des entraîneurs, en exigeant des professionnels qualifiés qui, simultanément, de maîtriser les connaissances spécifiques et ont fait l'expérience en tant que Gardien. Considérant que la formation du Gardien doit lui fournir l'acquisition des intentions de comportement singulier d'un genre de jeu, la relation entre les idées et la façon de les opérationnels doivent inclure un ensemble de principes d'action qui constituent la Spécificité de ses processus.

En face de ces évidences, nous avons tracé les objectifs suivants: (1) Evaluer l'influence de l'expérience que nos répondants ont eu plus de leur formation sportive, à la construction d'une vision de la formation pour les Gardiens ; (2) Vérifier la compréhension de ce qui est tenu pour un Modèle de Gardien de Formation et de discerner les éléments déterminants qui doivent être présents dans celle-ci; (3) Comprendre le rôle que les Gardiens ont à assumer au sein de l'équipe et ce qui doit composer son processus de formation; (4) Dont l'articulation qui devrait exister entre la Période Préparatoire et l'Entraînement Hebdomadaire Type ; (5) Reconnaître les différences possibles dans la façon dont nos répondants de configurer le travail qui doit être faite à partir de les Sous-8 pour les Seniors.

Pour atteindre ces objectifs, nous allons interroger les deux entraîneurs de Gardien de Football : Wil Coort et Ricardo Peres.

Après analyse et discussion de l'entrevue, il a été possible de tirer quelques conclusions, dont les suivantes se dégagent : il est important que l'entraîneur des Gardiens de savoir ce qui est objectif ; le processus de Formation des Gardiens doivent inclure la reconnaissance de situations de jeu, d'affiner les processus de perception, de décision et d'anticipation car ils créent des habitudes d'action Spécifique ; cette préoccupation doit être présente à partir de la Période Préparatoire ont nous devrions commencer à dessiner notre genre de jeu; la cohérence entre ce que nous en pensez et ce que nous faisons est fondamental ; le moyen de transformer les principes et les contenus de formation opérationnelle, sont parallèles, car ils interagissent mutuellement.

1. Introdução

*“O Guarda-redes recebe a importância que lhe damos, mas só tem acesso àquela que
lhe dedicamos.”*

Sainz de Baranda et al. (2005: 17)

Após dois anos de metodologia de Futebol na Faculdade, da disciplina de Metodologia de Treino I e II, de congressos do desporto ou simplesmente de ouvir conversas nos corredores, há algo que raramente é mencionado: o treino do guarda-redes. Não é a importância deste elemento na equipa e de dizer que ele tem de saber exactamente aquilo que deve fazer que não é discutido. É do como se treina um guarda-redes para que este esteja individualmente e colectivamente embebido no processo. Como se faz, quem o deve fazer e quais as preocupações que se deve ter, quer ao longo da semana, quer ao longo das semanas, são temas que não são habitualmente discutidos. Quando remetemos a questão para a formação de guarda-redes, o problema agudiza-se pois poucos percebem desta vertente do treino para que não se cometam erros com os guarda-redes mais novos.

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

Na modalidade do Futebol, a área do treino é das que mais interesse desperta, havendo imensos trabalhos realizados nesse âmbito. No entanto, os trabalhos sobre o guarda-redes de Futebol não incidem directamente no treino. Normalmente há uma tentativa de relacionar o papel do guarda-redes com áreas da psicologia ou da aprendizagem motora, entendendo a sua acção ao nível da imaginação e visualização mental (Madeira, 2002) ou relacionada com

a tomada de decisão, com a percepção (Silva, P. J. da, 2001) ou ainda com a velocidade de reacção.

Num livro editado por Sainz de Baranda et al. (2005a: 15), a primeira frase da introdução é a seguinte: *“O processo de ensino-aprendizagem do posto específico de guarda-redes, talvez seja a parte do treino mais esquecida no Futebol”*. Estes mesmos autores apontam como factores para que isto suceda, a necessidade do guarda-redes precisar de alguém que conheça os conteúdos de treino, a falta de tempo nos treinos e principalmente um desconhecimento daquilo que é ser guarda-redes, o que tem de ser o seu treino e como se planifica o treino de guarda-redes. Ou seja, podemos depreender que de facto, o treino de guarda-redes exige a presença de alguém que domine o conhecimento e os conteúdos de treino e que saiba o que é estar na baliza.

Podemos constatar que este tema é envolto em grande pertinência por existirem poucos trabalhos que procurem explicitar em que deverá consistir o processo de treino do guarda-redes de Futebol. Por se saber pouco sobre esta área do treino em Futebol, parece-nos relevante indagar sobre a Especificidade que deverá constar do processo ensino-aprendizagem e sobre a forma como se operacionalizam as ideias e os conceitos em que se acredita.

Daquilo que nos parece, o jogo de Futebol deve desenrolar-se em constante coordenação com a estrutura condicional necessária e sobretudo com a estrutura cognitiva, perceptiva e decisional. E segundo isto, quanto mais inteligente for o comportamento do guarda-redes em jogo, maior será o seu desempenho no âmbito táctico. Por isso é que Frade (2006) refere que o guarda-redes não deve ser um “atractor estranho” para os restantes elementos da equipa e isso só será possível se o seu treino também incluir uma participação colectiva. Estas nuances e estes imperativos são pautados por uma grande complexidade daí que nos pareça pertinente salientar os três problemas levantados por Edgar Morin para o entendimento da complexidade, que Robin Fortin (2005), faz questão de explicar:

O primeiro problema é o da circularidade do conhecimento. Fortin (2005: 28) levanta a questão: *“Como evitar a disjunção e ao mesmo tempo evitar o círculo vicioso onde os termos se reflectem um no outro de maneira estéril?”* E Morin, introduz a noção de recursão para explicar este problema definindo-a

desta forma: *“recursão é toda a relação ou processo no qual os elementos aparecem ao mesmo tempo como produto e efeito, produtor e causa um do outro”* (Morin, s/d, cit. por Fortin, 2005: 28). Desta noção podemos depreender que cada exercício que introduzimos tem de estar ligado ao processo e ao próprio Modelo de Jogo para o qual concorre, enriquecendo-o.

O segundo problema, o enciclopédico, deve ser entendido segundo um sentido etimológico da palavra, já que, o objectivo é precisamente *“en-ciclo-pedar, isto é, de aprender a articular os pontos de vista disjuntos do saber num ciclo activo”* (Morin, s/d, cit. por Fortin, 2005: 29). Ou seja, os saberes devem-se articular de uma forma recursiva, de tal forma que aquilo que fazemos nos vários dias da semana, têm de estar relacionados com os objectivos que queremos alcançar no fim dessa semana e o que fazemos em cada dia tem de ter em conta o que foi feito no dia anterior e o que será feito no dia seguinte. E esta noção é válida para o treino da equipa toda, na qual se inclui necessariamente o guarda-redes. Ver o jogo como uma teia de relações de cooperação e de oposição, faz com que uma teoria que o entenda como uma realidade organizada e simultaneamente altamente desorganizada e volátil, seja um imperativo metodológico na construção de uma identidade colectiva. Daí que Fortin (2005: 30) refira que: *“Se a ideia de recursão é o instrumento lógico que traduz a complexidade, a organização é a realidade que encarna essa complexidade”*.

O terceiro problema é o epistemológico, da necessidade de se impor um novo paradigma para a compreensão dos fenómenos: o da complexidade. De acordo com Morin (s/d, cit. por Fortin, 2005: 31), os paradigmas podem ser definidos como *“os princípios essenciais de oposição, distinção, relação, associação nos discursos, teorias e pensamentos”*. Procuramos que fique patente que apenas perante um entendimento da complexidade do jogo se poderá realizar uma programação e planificação do treino de guarda-redes de forma coerente.

Diante da realidade vigente no treino de guarda-redes e tendo por base os três problemas enunciados, partimos na tentativa de saber mais sobre esta temática, procurando responder aos objectivos a que nos propomos:

- Aferir a influência das experiências que os nossos entrevistados foram tendo ao longo da sua formação desportiva, na construção de uma visão de treino de guarda-redes;
- Verificar o que se entende por Modelo de Formação de guarda-redes e perceber quais os aspectos determinantes que deverão estar presentes;
- Compreender o papel que o guarda-redes deverá assumir na equipa e em que deverá consistir o seu treino;
- Perceber qual a articulação que deverá existir entre o Período Preparatório e o Microciclo Semanal Tipo, para que se dê a integração dos princípios, o treino dos conteúdos específicos do guarda-redes e a interacção das quatro dimensões do rendimento;
- Reconhecer eventuais diferenças na forma como Wil Coort e Ricardo Peres configuram o trabalho desde o escalão Escolas até ao escalão Sénior;

Na tentativa de concretizar as nossas intenções, entrevistamos dois treinadores de guarda-redes conceituados e que actualmente trabalham em dois dos melhores clubes nacionais: Wil Coort e Ricardo Peres. A partir daquilo que eles nos revelaram fizemos a relação entre as experiências que passaram, com as ideias que apresentam e que procuram exponenciar e a forma como concretizam no plano prático aquilo que pensam para o treino de guarda-redes.

Partindo destes pressupostos, estruturamos a dissertação em sete pontos. No primeiro, a “Introdução”, no qual expomos o problema, delimitamos o tema, apresentamos a sua pertinência e procedemos à enunciação dos nossos objectivos.

No segundo ponto, fazemos a revisão de literatura, começando por uma contextualização daquilo que actualmente o jogo de Futebol exige aos guarda-redes, enveredando depois para uma pesquisa sobre em que deverá consistir o processo de formação de um guarda-redes de Futebol.

No terceiro ponto, explicamos a metodologia aplicada neste trabalho, bem como a justificação para as categorias de análise construídas.

No quarto ponto, apresentamos e discutimos as nossas entrevistas, confrontando aquilo que é dito pelos entrevistados com aquilo que encontramos na nossa revisão de literatura e procurando perceber os porquês da forma como cada um pensa e operacionaliza.

No quinto ponto evidenciamos aquelas que nos parecem ser as conclusões mais importantes e que revelam o alcançar dos objectivos propostos.

O sexto ponto reporta-se às referências bibliográficas que foram consultadas para a realização deste estudo.

No sétimo ponto e último ponto estão transcritas de forma integral as entrevistas que realizamos, sendo que no caso de Wil Coort temos uma versão em português e outra em inglês, para além do guião utilizado na consecução das mesmas.

2. Revisão de Literatura

“...Sei, portanto, que também não serei eu quem vai encontrar essa FÓRMULA SECRETA que RESOLVE TUDO nem acredito sequer que ALGUÉM A VÁ ENCONTRAR, sinto, isso sim, que SERÁ POSSÍVEL A TODOS NÓS PROCURAR EM CONJUNTO A FÓRMULA COLECTIVA DE ESTAR, o ANTÍDOTO CONCRETO AO MUNDO CÃO que forçosamente deve ser, QUE TEM DE SER, como fórmula, UMA MANEIRA DE ESTAR NO MUNDO QUE NÃO É AQUELA COMO SE TEM ESTADO. Esta, aliás, A ÚNICA CERTEZA QUE TENHO, A ÚNICA VERDADE QUE SEI, O RESTO...FALTA PROCURAR! VAMOS PROCURAR EM CONJUNTO?”

(Nélson Mendes (s/d: 26).

2.1 A evolução do jogo de Futebol

“El Real Madrid construyó su mito alrededor de nombres propios: Di Stéfano, Puskas, Kopa...Desde entonces, el fútbol sufrió varias revoluciones inservibles que pretendieron hacernos creer que el entrenador es más importante que el jugador (revolucionários tacticistas), que jugar mal es eficaz (los resultadistas) que el dinero resuelve todos los problemas (los comerciales), o que ser jugador famosos es mejor que ser un buen jugador (los mediáticos). Afortunadamente las modas retornan, y se vuelve a llevar el jugador.”

(Valdano, 2001: 33, cit. por Guilherme Oliveira, 2004: 13).

O jogo de Futebol, desde o momento que apareceu até aos dias de hoje, tem vindo a sofrer algumas alterações que têm modificado a forma como se percebe o jogo, como se entende o papel dos jogadores e como se treinam as equipas (Guilherme Oliveira, 2004). Na construção desse processo, o papel do guarda-redes tem vindo a ganhar cada vez maior importância e mais consistência, pelo que se torna relevante compreender quais os momentos na evolução do jogo, que permitiram chegar à concepção de guarda-redes que actualmente existe.

No início, o Râguebi e o Futebol apresentavam grandes parecenças a nível estrutural, principalmente ao nível das regras, com a existência da proibição de passes para a frente, o que determinava as características do jogo de então (Tadeia, 1992b; Castelo, 1996, cit. por Guilherme Oliveira, 2004). Este facto fez com que a determinada altura, se tornasse necessário diferenciar uma modalidade da outra. Então, em 1863, com a criação da denominada *Football*

Association, deu-se a institucionalização do Futebol e o aparecimento das primeiras regras (Guilherme Oliveira, 2004). Ao deixar de ser proibido passar a bola para a frente, com o surgimento de uma regra que permitia que tal acontecesse, desde que o jogador que recebesse a bola tivesse entre si e a baliza três oponentes ou mais (Guilherme Oliveira, 2004), as equipas tiveram de começar a ter preocupações tanto em termos ofensivos como defensivos (Castelo, 1996). Naturalmente, o guarda-redes começou a ter de se adaptar às regras e às formas de jogar que delas surgiam.

Depois, a partir de 1912, o guarda-redes deixou de poder jogar a bola com os membros superiores fora da grande área (Esteves, 2000), o que fez com que as suas acções estivessem limitadas e o tornassem um jogador como outro qualquer fora da grande área, ainda que diferente na sua área de intervenção específica.

Em 1925, o Futebol conhece mais uma alteração, passando de 3 para 2 o número de jogadores oponentes que o atacante podia ter entre si e a linha de baliza do adversário quando recebia a bola (Guilherme Oliveira, 2004). Posteriormente, esta regra deu origem àquilo que hoje conhecemos como a lei do fora-de-jogo. Se o jogo, com a possibilidade de haver passe, já tinha adoptado uma maior tendência colectiva em detrimento de um jogo manifestamente individual, com esta alteração evoluiu ainda mais (Castelo, 1996; Guilherme Oliveira, 2004). O caminho seguido foi sempre no sentido de se entender o Futebol como um jogo eminentemente colectivo, superiorizando-se às acções puramente individuais (Castelo, 1996).

Esta manutenção do núcleo duro das regras ao longo dos anos fez com que o jogo possa ser construído nos mais diversos contextos e na realidade, foi ao nível das acções do guarda-redes que surgiram as modificações mais relevantes. Em 1991, foi implementada a regra dos quatro passos que obrigava o guarda-redes a dar apenas quatro passos quando tinha a bola na sua posse (Cabezón, 2001), e em 1997 o guarda-redes foi proibido de jogar a bola com a mão quando esta é devolvida por algum dos companheiros com qualquer superfície corporal abaixo do joelho ou lançamento de linha lateral (Esteves, 2000). Esta medida acabou por se tornar uma necessidade já que, não raras vezes, as equipas que se encontravam em vantagem recorriam a múltiplos atrasos ao guarda-redes, podendo este perder muito tempo na reposição da

bola em jogo, fazendo com que a modalidade perdesse alguma emoção na incerteza do resultado e na espectacularidade (Marques, 1999). Recentemente, a lei dos quatro passos foi alterada para seis segundos, sendo esse o tempo máximo que o guarda-redes detém para libertar a bola após a agarrar. Para além de tudo isto, o guarda-redes não pode parar à margem das leis o adversário em situações de 1x1 porque isso levará à expulsão, podendo suceder o mesmo se jogar a bola com a mão fora da grande área (Cabezón, 2001). Tendo em consideração as alterações evidenciadas, Sproviero et al. (1995) referem mesmo que *“paralelamente à evolução do papel do guarda-redes, sobretudo no aspecto táctico, se devem desenvolver novas metodologias de treino que alterem o tipo de trabalho tradicional dos guarda-redes.”*

No entanto, para além das regras aplicadas ao guarda-redes e que o tornam diferente de todos os outros elementos, houve um momento na história do jogo que fez com que o guarda-redes começasse a ser entendido de uma forma totalmente distinta do que era até então: o aparecimento do “Futebol Total” e do seu progenitor, Rinus Michels. A ideia base contemplava a inteligência e a liberdade dos jogadores como valores máximos de expressão (Cruyff, 2002 cit. por Guilherme Oliveira, 2004). O passe, as movimentações permanentes dos atacantes sem bola e a polivalência de funções dos diferentes jogadores eram considerados os fundamentos basilares para a sua exequibilidade e a vertente física suportava as características mencionadas (Sebastián, 1996; Silva & Rias, 1998, cit. por Guilherme Oliveira, 2004).

Cruyff (s/d cit. por Barend & Van Dorp, 1997: 71), refere que *“o coração do sistema é o eixo central. O contacto entre o avançado centro Marco Van Basten e o defesa central livre Frank Rijkaard tem de ser praticamente telepático. Quando o Van Basten tem a bola, eles têm de estar conectados por um cordão invisível. O eixo é constituído pelo guarda-redes, os dois defesas centrais, o avançado centro e o médio centro.”* Neste sentido, Cruyff, que foi um dos melhores intérpretes do sistema quer como jogador, quer como treinador, definiu funções muito específicas para o seu guarda-redes na equipa do Ajax de 1987. As ideias de Cruyff são bem explicitadas por Barend & Van Dorp (1997: 72) que referem o seguinte: *“O papel do guarda-redes Stanley Menzo é bem conhecido. Menzo é um guarda-redes-jogador que joga como*

parte da equipa. Não lhe é permitido esperar estaticamente na linha de baliza mas sim jogar bem longe dela. O pensamento por detrás deste posicionamento é tão lógico como um mais um ser dois. Se Menzo ficasse estático na linha de baliza, seria muito menos activo do que aquilo que é jogando com o resto da equipa. Actuando como jogador de campo, Menzo dá ao Ajax um jogador extra contra os seus oponentes. Na realidade, o Ajax joga com 11 jogadores de campo – os opositores com 10 e meio. A filosofia por detrás disto e a sua necessidade faz parte da cultura de Futebol de ataque do Ajax. Quando a equipa defende no seu meio-campo defensivo, o guarda-redes pode posicionar-se junto à linha de baliza. Mas o Ajax é uma equipa de ataque e um guarda-redes como Menzo não é um luxo, mas sim uma necessidade”.

Deste momento em diante, a forma de entender o jogo com um determinado tipo de guarda-redes em função da forma de jogar da equipa e com acções muito específicas nessa dinâmica, passou a ser um requisito fundamental para muitas das equipas de topo do Futebol Mundial. Hoje em dia, o guarda-redes está obrigado a ser parte integrante da organização defensiva e ofensiva e assume uma grande importância nos momentos de transição em função da desorganização/organização existente nesses momentos, pois tem de dominar tanto o jogo de mãos como o jogo de pés e acima de tudo tem de se enquadrar colectivamente nos movimentos da equipa (Cabezón, 2001). Acções como dar continuidade à circulação de bola após passe dos colegas ou sair fora da área para cobrir “as costas” da defesa são cada vez mais frequentes (Cabezón, 2001). Tal como refere Luís Freitas Lobo (s/d:1), “a noção de bloco que o jogo moderno trouxe, impondo em nome da coesão táctica que os sectores se devam manter unidos em campo, obriga, muitas vezes, a defesa, na tentativa de acompanhar a dinâmica desse bloco, a subir no terreno, aumentando então a distância que a separa do guarda-redes.” Isto faz com que o guarda-redes, para acompanhar o movimento em bloco, tenha de subir e diminuir o espaço entre linhas, “de forma a antecipar qualquer bola que surja nessa área. Tal exige leitura de jogo atenta, velocidade e bom jogo de pés, para chegar primeiro à bola que o avançado, numa zona onde é proibido jogar com as mãos. É uma espécie de guarda-redes libero” (Luís Freitas Lobo, s/d:1). Daí que Cabezón (1997), sugira que os guarda-redes precisam de se adaptar às novas tendências do Futebol moderno, tendo de

dominar não só as acções defensivas, como também desempenhar um papel activo na organização ofensiva da equipa.

Actualmente, a pesquisa relativa às acções do guarda-redes no jogo têm indicado uma tendência clara: o número de acções ofensivas do guarda-redes tem tido um maior protagonismo no jogo colectivo (Raya e Gómez, 2000, cit. por Sainz de Baranda et al., 2005). Por isso, no processo de ensino-aprendizagem, juntamente com as acções defensivas, a forma como o guarda-redes participa no processo ofensivo da equipa deve ser bem treinado (Sainz de Baranda et al., 2005). Vários têm sido os estudos sobre as acções ofensivas do guarda-redes (Sainz de Baranda, 2002; Sainz de Baranda e Serrato, 2000; Cabezón e Martín, 1995), com recurso à observação de jogo e valorando parâmetros como a longitude, a orientação e a precisão das acções e tem-se concluído que com o passar dos anos, o número de intervenções ofensivas tem vindo a aumentar.

No entanto, como refere Sainz de Baranda (2005: 122), *“a acção ofensiva do guarda-redes vai depender de muitos factores, como as premissas tácticas da equipa, as directrizes que o treinador propõe para se iniciar o ataque que, em muitas ocasiões, dependerá das características do jogador de campo e do guarda-redes.”* Pelo que, podemos deduzir que inerentes aos comportamentos observados, terá de estar sempre uma ideia de jogo do treinador, patente no cumprimento de determinados princípios colectivos. Aquilo que se vê é o produto final mas normalmente é no processo, no como chegar a uma determinada forma de jogar que o treinador deixa a sua impressão digital (Gomes, 2006), e nesse sentido os jogadores terão de estar sempre enquadrados com a sua forma de ver o jogo, entre os quais, o guarda-redes.

2.2 A formação do Guarda-Redes de Futebol

“Miúdo, tu és um grande guarda-redes, vais ser um grande craque, mas, para lá chegares, vais ter de dar muitos frangos e nesta altura não dá jeito nenhum que os sofras...Não posso perder jogos. E não quero que eles me mandem embora. Fizeste um grande jogo em Guimarães, mas tem paciência, desta vez vais ficar de fora.”

Quinito (s/d) In Baía (2005: 33).

Como, quando e onde é que o guarda-redes se começa a formar? O que é que acontece para que numa modalidade jogada com os pés, surjam elementos que queiram usar as mãos para defender uma baliza? Baía (2005) refere que desde cedo sentiu um fascínio pela baliza, mas acrescenta também que passou muito tempo da sua infância a jogar à bola no Bairro dos Pobres com os seus amigos. Esse *“constante pensamento no futebol, para jogar no bairro ou em frente a casa, na rua”* (Baía 2005: 14), é antes de mais um catalisador de aprendizagem: o prazer. Wein (2005b cit. por Fonseca, 2006:54) salienta o papel do prazer na aprendizagem: *“quando as crianças jogam, devem divertir-se e encantar-se com o jogo. Se o jovem jogador(a) não se identificar com o jogo proposto pelo treinador, a capacidade criativa dele(a) ficará “adormecida” e não florescerá. Quanto mais a criança desfrutar do jogo e da bola, tanto maior poderá ser a contribuição criativa no jogo.”*

Damásio (2000) reforça esta ideia, dizendo que as pessoas procuram de forma consciente ou não consciente aquilo que lhes dá prazer e procuram evitar o que lhes causa tristeza. Por isso, quando o sentimento de prazer está associado a determinadas actividades, estas tendem a ser realizadas com maior frequência. O que acontece é que na infância, as crianças têm muito mais neurónios do que aqueles que o seu cérebro amadurecido conterá e isto sucede porque o cérebro vai perdendo as ligações neuronais menos usadas, ao mesmo tempo que forma fortes ligações nos circuitos sinápticos mais utilizados (Goleman, 2003). A experiência, especialmente durante a infância, esculpe o cérebro (Goleman, 2003) e quanto mais variada for a prática, maior o número de circuitos sinápticos fortalecidos pela elevada utilização, o que confere maior adaptabilidade à criança, pela quantidade de caminhos automáticos que o próprio cérebro constrói (Goleman, 2006). Daí que em Futebol, a bola tenha de se assumir como um referencial e uma presença

obrigatória para que as crianças desde cedo, se relacionem com o jogo e com a sua especificidade (Frade, 2006).

2.2.1 Primeiro pensar logicamente...

De acordo com o que foi escrito, podemos deduzir que um princípio para a formação de um jogador de Futebol, independentemente da sua posição, será um contexto onde tenha prazer e onde pratique com muita frequência. No passado, o Futebol de Rua cumpria essa tarefa, tanto que Michels (2001, cit. por Maciel, 2008) o referiu como o processo mais natural de aprendizagem do jogo, uma vez que através das várias vivências que proporcionava, permitia que os jogadores aprendessem com os erros cometidos, desenvolvendo consequentemente o seu talento.

Para além disso, permitia adquirir um conjunto de competências motoras fundamentais, algumas das quais referidas por Massada (*in* Maciel, 2008:257) *“(...) nas escolas de futebol onde não existe futebol de rua, onde não existe proprioceptividade, onde não existe habilidade pelo treino, as escolas da Suíça, da Áustria ou na Rússia, por causa do tempo, há pouco futebol de rua, há pouca proprioceptividade, há pouca habilidade natural, pouco desenvolvimento dessas características (...) quando surgem situações de jogo, ou situações sociais, de stress, falando fora do desporto, que sejam diferentes daquilo a que eles estão habituados a fazer, têm mais dificuldade, menos criatividade. (...) A proprioceptividade, o hábito dos miúdos fazerem actividade desportiva na rua, o hábito dos miúdos na praia, de jogarem futebol na praia durante 3 meses e em areia incerta, determinava um aumento tal da proprioceptividade entre esses miúdos, que as lesões graves deles eram pouco frequentes. Actualmente há uma diminuição dessas vivências, o treino é muito mais mecanizado, os miúdos são mais robotizados.”*

Frade (2006), refere que o Futebol de Rua é um Estado de Alma. Ou seja, é uma maneira de se estar na vida, é estar embebido numa paixão sem limites. Acima de tudo, é por a sua essência ser a competição e o confronto, que faz com que a realidade de quem convive com ele seja uma procura constante da superação.

Para Pacheco (2001), a prática do Futebol de Rua é efectuada em terrenos baldios e irregulares, com bolas de diferentes texturas e dimensões e sem a presença de qualquer treinador, através de pequenos jogos de 3x3, 4x4, consoante o número de participantes existentes, em espaços variados (largos ou compridos) e com dimensões reduzidas. Esta aleatoriedade, permite uma adaptabilidade a diferentes situações, sempre em contexto de jogo e sem que existam directrizes externas a comandar os comportamentos (Tamarit, 2007), levando ao desenvolvimento individual dos participantes.

Michels (2001, cit. por Moita, 2008:14) reforça a importância do Futebol de Rua quando escreve: *“...o Futebol de rua é o sistema educacional mais natural que pode ser encontrado. Se analisarmos o Futebol de Rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de uma forma competitiva, com uma preferência para se jogar em todos os tipos de terreno, fazendo-o normalmente em grupos pequenos. No Futebol de Rua raramente vimos os miúdos a praticar gestos técnicos ou tácticos de uma forma isolada.”*

No entanto, actualmente, as crianças não brincam tanto quanto brincavam no passado. De acordo com um estudo de Brettschneider & Naul et al. (2004), é devido às alterações ocorridas nos meios onde os jovens se desenvolvem, que existem menos oportunidades e desafios individuais para que as capacidades deles melhorem.

Neste sentido, Sarmiento (2004), afirma que a ludicidade constitui um traço fundamental das culturas infantis, sendo o brincar a condição de aprendizagem e, desde logo, da aprendizagem da sociabilidade. A industrialização da nossa sociedade, tem apenas deixado vestígios deste traço em alguns nichos sociais, tendo-se esta situação agravado com o passar dos anos.

Por isso, Brettschneider & Naul et al. (2004) recomendam os pais a deixarem as crianças brincar mais fora de casa do que dentro dela para que se aproveitem todas as potencialidades do meio envolvente. Se assim não for, pode perder-se o processo de imaginação do real que, de acordo com Sarmiento (2004), é fundacional do modo de inteligibilidade.

É devido a isto que Cruyff (2004) refere que actualmente, os jovens só jogam futebol nos seus clubes e, por isso, há que dar muito mais ênfase ao

trabalho de base. Mas este trabalho terá de ser apoiado em certos parâmetros porque *“o tipo de testes redutores e estandardizados que visam obter a resposta certa viola a lei da adaptabilidade num cérebro em desenvolvimento. Uma educação de qualidade incentiva a exploração de formas de pensar alternativas, respostas múltiplas e conclusões criativas”* (Jensen, 2002:34), donde podemos depreender que o exercício também se deverá reger segundo estes aspectos, criando-se condições para que este concorra para a qualidade dos comportamentos dos jogadores (Gomes, 2006), direccionando a tomada de decisão para que os comportamentos esperados surjam mais vezes, mas sem que a tomada de decisão esteja alheada da leitura das situações e de uma compreensão do jogo e do contexto.

Tendo em conta o que foi referido, a formação inicial do guarda-redes, terá de contemplar ambientes de incerteza e que permitam o seu desenvolvimento individual a partir do jogo, sendo a sua base comum aos restantes jogadores. Dado o aumento da participação ofensiva no jogo por parte do guarda-redes (Sainz de Baranda, 2005a), esta sustentabilidade será fundamental, até para que o seu desenvolvimento posterior seja mais adequado e específico. Por isso e de acordo com (Sainz de Baranda, 2005a), no início, o treino do jovem guarda-redes deverá ser composto por situações que permitam que este realize as três fases do comportamento motor: a percepção, a tomada de decisão e a execução. Esta necessidade prende-se com o facto do jogo:

- Ser composto essencialmente por habilidades abertas, ou seja, são habilidades que se desenrolam num envolvimento variável e imprevisível, em que um objecto ou um contexto do envolvimento estão em movimento e determinam quando começa a acção. Para obter sucesso, o indivíduo tem de actuar de acordo com a acção do objecto ou segundo as características do envolvimento, o qual está em contínua modificação temporal e espacial (Vasconcelos, 2006);

- Ser um sistema em que o significado é dado pelo «todo», que é constituído pelas relações dos seus constituintes. Como o «jogar» expressa as relações de cooperação entre os colegas e de oposição com os adversários, o jogo pode ser definido como um sistema de “sistemas”. Morin (1997, cit. por Gomes, 2006);

- Ser um sistema dinâmico, ou seja, surge como uma sinergia emergente entre os jogadores envolvidos e não como uma súmula das acções individuais, em constante adaptação ao meio envolvente, o que faz com que a tomada de decisão se baseie num processo de exploração e selecção de informação relevante de forma continuada e activa, para que as escolhas tenham sentido. Os sistemas dinâmicos segundo uma escala ecológica, têm três características predominantes: a não linearidade do comportamento final; a capacidade para a criação de padrões estáveis e instáveis ao nível das relações entre os elementos envolvidos no sistema, para emergir como sistema auto-organizado e a capacidade dos componentes de sub-sistemas, condicionarem o comportamento de outros sub-sistemas ciclicamente (Lopes et al., 2008).

Como durante o jogo o guarda-redes deve sempre perceber as situações de acordo com várias referências (o seu posicionamento, o posicionamento dos colegas e dos adversários, a trajectória da bola, o espaço) antes de eleger a acção táctico-técnica mais adequada, também o treino deverá recriar este contexto incerto e variável (Sainz de Baranda, 2005a). Só assim poderá percepção, decidir e executar especificamente.

2.2.2 ...para depois se actuar congruentemente!

A especificidade da actuação do guarda-redes, será dada por aquilo que lhe for ensinado já que, tal como refere Gomes (2006:60), *“(...) o exercício é um contexto, que privilegia determinados acontecimentos em função de um objectivo”*. Daí que, nas primeiras fases de aprendizagem, se devam construir progressões que respeitem as características biopsicossociais das crianças e que promovam o desenvolvimento da criatividade, principalmente porque é sabido que os jovens, com maior domínio de movimentos apresentam uma maior variedade de acção motriz (Voser et al., 2006). Então, os exercícios terão de possibilitar a existência da aleatoriedade e de surgirem comportamentos auto-organizados, ou seja, terão de se basear em processos probabilísticos em vez daqueles estritamente deterministas (Frade, 2003 cit. por Fonseca 2006). No entanto, esse aparecimento dos comportamentos não pode ser desprovido de sentido, pois como salienta Portolés (2007, cit. por Tamarit, 2007), não pode haver criatividade sem intencionalidade. Trata-se portanto, de ensinar que os

princípios marcam o início de um comportamento, mas o final, esse é dado pela criatividade do jogador, sempre subjacente a uma determinada ideia de jogo (Tamarit, 2007).

Voser et al. (2006) apresentam uma proposta de formação do guarda-redes, onde evidencia preocupações principalmente nas idades mais baixas da formação (ver tabela 1). Afirma que numa primeira fase, dos 6 aos 9 anos, devemos deixar as crianças experimentarem várias posições e também outras modalidades desportivas sempre que possível, para que depois, comecem a realizar movimentos específicos da posição de guarda-redes. Para as restantes idades refere o seguinte:

Etapas	Pré- formação	Formação Inicial	Final da formação	Formação especial
Idade	9/11	11/14	14/18	18/21
Categoria	Pré- Mirim/Mirim	Mirim/Infantil	Infantil/Juvenil	Júnior/Profissional
Conteúdo Físico	15%	20%	30%	30%
Conteúdo Técnico	70%	50%	25%	20%
Conteúdo Tático	5%	10%	10%	10%
Conteúdo Específico	10%	20%	35%	40%

Quadro 1: Proposta de Formação do guarda-redes. Voser et al. 2006.

Segundo o autor, na fase de pré-formação, o mais importante é a ênfase na melhoria das acções motoras simples com bola. Esta fase será tanto melhor quanto melhores tenham sido as vivências motoras da criança dos 6 aos 9 anos, mais especificamente com relação aos movimentos naturais (andar, correr, saltitar, etc.). Também a ênfase na variabilidade de movimento, nas questões de interacção e cooperação se revela pertinente.

Posteriormente na fase de formação inicial, a ênfase será na questão das qualidades coordenativas e a especificidade que deverá chegar a um volume considerável, ao final desta etapa, ou seja ao final dos 13 anos. É importante desenvolver actividades para o desenvolvimento técnico desde que estas sejam um meio e não o fim e devem-se destacar exercícios físicos de um carácter mais geral (sobretudo resistência geral). Dá-se a incorporação do físico com o técnico, com evolução gradual. Com relação aos aspectos específicos da preparação dos guarda-redes torna-se fundamental que este jovem atleta tenha uma grande variabilidade de acções motoras próprias da sua posição. Devem-se corrigir os vícios de execução.

Depois, na fase final de formação, devem-se enfatizar todas as qualidades do jogador (dimensões táctica, técnica, física e psicológica), e na fase de formação especial, continuar a evoluir.

Martone (1997), evidencia também grande preocupação com as idades mais tenras e expõe um conjunto de condutas motoras específicas do guarda-redes (ver tabela 2):

Primárias	Secundárias
Saltar e receber a bola com as mãos (de seguida passá-la a um companheiro com a mão ou com o pé)	Encaixar, desviar, cair e agarrar, segurar em cima
Saltar e receber a bola sem o uso das mãos (de seguida passá-la a um companheiro com o pé)	Passar, controlar, reenviar, desviar
Lançar a bola	Lançar com precisão
Posicionar-se em função da bola	Orientar-se e antecipar-se

Quadro 2: Condutas motoras específicas do guarda-redes. Martone, 1997.

De acordo com o autor, o desenvolvimento da capacidade de reacção, da capacidade de orientação espaço-temporal e de diferenciação devem ser estimuladas desde cedo. Também indica que o vocabulário utilizado para as crianças de 8, 9 anos tem de ser adequado ao nível de compreensão destas,

principalmente porque apenas no início da puberdade é que eles evidenciam um controlo motor e da informação cinestésica.

Nas crianças de 8 anos a capacidade de tratamento da informação é menos de metade de um de 12 anos e praticamente até aos 10 anos, eles não são capazes de inibir a elaboração de informação irrelevante e não resistem a potenciais estímulos de distração, dividindo a atenção pelo que é essencial e pelo que não é. Para além disso, um guarda-redes de 8 anos, tem várias dificuldades em lidar com a pressão de ter um adversário para lhe tirar a bola após um atraso, devido à falta de controlo motor e de ler rapidamente o que se passa, agindo em conformidade. Daí que, Tamarit (2007) refira a importância da repetição sistemática, fazendo aparecer uma grande percentagem dos comportamentos que queremos que sejam realizados pelos jogadores. Para isso, devemos condicionar o exercício, para que surja repetidamente o comportamento pretendido (Tamarit, 2007). Dessa forma, será possível a criação de hábitos que são processos subconscientes que permitem a decisão e a reacção rápida (McCrone 2002, cit. por Gaiteiro, 2006). Tamarit (2007:55) esclarece: *“Quando o cérebro encontra situações (no jogo) semelhantes às que experienciou (no treino) anteriormente (e que foram incorporadas como automatismos), reage perante certos estímulos já conhecidos de forma inconsciente, permitindo reduzir o tempo de descodificação das informações existentes”*. Dessa forma, o timing decisional pode ser reduzido de 500 a 200 milésimas de segundo, devido aos atalhos neuronais que são criados (Jensen, 2002).

Mesmo nos mais novos, com a adequação do vocabulário, podem ser criadas situações de treino semelhantes ao que acontece no jogo, para que os seus cérebros reconheçam esses estímulos e dessa forma possam ser mais eficientes no tratamento da informação. Para além disso, as crianças devem saber aprender com o erro. Segundo Pérez et al. (1999), a necessidade do erro na aprendizagem fundamenta-se nas conclusões que se obtêm dos mesmos, permitindo realizar modificações em execuções futuras para alcançar progressivamente os objectivos previamente estabelecidos. Williams et al. (2003) realçam também a importância do erro no processo de ensino-aprendizagem/treino em Futebol, ao defenderem a necessidade dos jogadores

serem estimulados a obter a solução para o problema colocado, por tentativa e erro.

Na mesma linha de pensamento, Frade (2006) refere que sistematicamente o processo de aprendizagem proporciona às crianças uma infinidade de decisões possíveis e, como tal ao indicar-lhes uma delas, nem tão pouco lhes estamos a conceder o direito a errar, sendo que até poderiam encontrar a solução mais conveniente. No fundo, é a comparação do que fizemos de errado com o que deveria ser feito, que permite a aprendizagem, porque tal como salientam Berthoz & Petit (2006, cit. por Maciel, 2008), a compreensão da actividade cognitiva deve atender a uma concepção fenomenológica e ao facto do cérebro ser fundamentalmente, um órgão de acção.

Martone (1997) reconhece também a importância da decisão e refere que a aprendizagem do guarda-redes dá-se não em situações em que a resposta lhe esteja a ser dada sistematicamente, mas sim em situações de jogo onde ele encontre as suas próprias respostas aos problemas. No entanto, na sua opinião, nas idades mais baixas, a intervenção do treinador deverá ser a mais indirecta possível, ou seja, apenas para a modificação do exercício em termos das condicionantes e não durante o exercício em si. Apenas a partir dos 12 anos é que será de outra forma, pois entre os 7 e os 12 anos há um aperfeiçoamento da capacidade coordenativa e cognitiva, favorecendo a aprendizagem de condutas específicas sob condições de grande variabilidade.

Vigil (2008) apresenta também a sua proposta de ensino dos conteúdos de treino do guarda-redes de Futebol desde os 10 anos até aos 16 anos (ver tabela 3):

	10 Anos	11-12 Anos	13-14 Anos	15-16 Anos (todas as características prévias)
	Entender a sua posição específica;	Posição Base; Controlo e	Maneiras de defender remates agarrando ou	Ser ubíquo em relação à baliza e na

Técnica	Dominar a bola; Saber rodar, distribuir, passar e lançar a bola	distribuição da bola com as mãos e os pés; saber reagir aos cruzamentos; saber realizar passes curtos e resolver o 1x1	desviando a bola; Reduzir os ângulos; Saber movimentar-se para não sofrer golos; exercícios para melhorar a reacção 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	velocidade de reacção; deslocamento rápido e queda lateral; saída a punhos, fechar ângulos e saídas da baliza; pontapé de baliza e pontapé de saída tipo “raquete”
Táctica	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 jogo em 11x11; organização – defendendo contra remates de livre directo, indirecto e cantos; entender sistemas de jogo
Física	Adaptar-se ao jogo; Manter equilíbrio e coordenação; Aquecimento e recuperação básicas	Equilíbrio, coordenação e ritmo; Conhecer os estiramentos específicos do guarda-redes; Flexibilidade e mobilidade; Aquecimento e recuperação básicas	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 direcções 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

Quadro 3: Proposta de formação do guarda-redes. Vigil, 2008.

Esta é uma proposta que tem uma grande preponderância no ensino dos conteúdos técnicos pois são aqueles que estão melhor definidos pelo autor, quer em termos de progressão ao longo dos anos, quer naquilo que se pede em cada escalão. Os conteúdos físicos também se apresentam com bastante substância, na medida em que são referidos aspectos concretos que servem de metas a alcançar nos escalões. No entanto, tanto os conteúdos psicológicos como os táticos, mas especialmente estes últimos, são muito superficiais e muito generalistas, não vão tão ao pormenor como nos conteúdos anteriores. Mediante as características a terem de ser dominadas por um jovem de 12 anos (por exemplo), é difícil de perceber no treino e no jogo aquilo que se pretende observar. Torna-se necessária uma identificação de quais os princípios a serem evidenciados para uma compreensão mais sustentada. Os conteúdos psicológicos apesar de também não serem tão explícitos, deixam transparecer uma preocupação com o desenvolvimento do prazer e com a formação da personalidade do jovem jogador.

Para Capuano (2002) existem quatro pontos importantes para a formação do jovem guarda-redes:

- Promover situações de jogo, pois estas contém vários tempos para decidir (umas vezes mais, outras vezes menos), os adversários, os colegas, os

referenciais temporais e espaciais e tudo isto ajuda imenso o guarda-redes a decidir nas mais variadas situações.

- Desenvolvimento do pensamento tático, visto este ser um suporte essencial para a formação da antecipação motora complexa. Antecipar é intuir comportamentos e nesse sentido, influencia a própria coordenação motora do jovem guarda-redes.

- Treino ideológico-motor, porque apesar das crianças ainda não terem esta capacidade, a partir de determinadas idades (12, 13 anos) este tipo de treino permite uma exercitação mental que associada aos aspectos motores, desenvolvem o controlo motor determinado pela via cinestésica. Dá ao guarda-redes a capacidade de pensar inversamente.

- Treino específico que compreende a execução de várias acções técnicas, sob várias condições, levando à aquisição dos comportamentos típicos do guarda-redes. Englobam também as acções táticas específicas do posto.

Estas noções são importantíssimas para que pensemos o treino como o meio para os jogadores adquirirem comportamentos, principalmente porque o nosso cérebro é capaz de se adaptar às experiências por que passa e dessa forma, criar formas de responder mais eficazmente aos estímulos. Revoy (2006), apoiado nos estudos que têm sido feitos, afirma que justamente antes que a vontade ordene ao corpo para fazer um determinado gesto, o cérebro já iniciou esse gesto, à nossa revelia. Ou seja, o acto que vai ser visível pela acção corporal, já teve início na mente, antes de o ter no corpo.

Jacob & Lafargue (2005), estudaram esta relação e concluíram que existe uma actividade inconsciente no nosso cérebro que precede a consciência da acção. As intenções são essencialmente representações motoras e segundo os autores, o córtex frontal é o local do nosso cérebro responsável pela criação de intenções prévias (conscientes) que posteriormente estimula o córtex parietal (que actua coordenadamente com o córtex motor) à formação de intenções em acto (muitas vezes não conscientes). Esta acção despoletada pelo córtex frontal faz com que no córtex motor se crie o potencial de preparação motriz, que é uma actividade neuronal inconsciente pois acontece 350 mseg. antes de termos consciência dela. Como afirma Gomes (2006:96), reportando-se a este mesmo artigo, *“só depois de*

formado, é que este potencial é enviado ao córtex parietal, que assim, passa a ter consciência dessa intenção em acção, cerca de 200 msec. antes da acção acontecer. Com esta transmissão (ou fluxo), a intenção prévia formada no córtex frontal transforma-se em intenção em acção no córtex parietal.”

Perante isto, é fundamental que entendamos a necessidade de dar aos jogadores, um conjunto de representações mentais do que queremos que eles façam (intenções prévias) que têm de estar adequadas com a forma de jogar da equipa e depois, construir exercícios que promovam o aparecimento de intenções em acto ajustadas às intenções prévias. Neste sentido, a intervenção do treinador será fundamental para diminuir as discrepâncias entre as intenções prévias e as intenções em acto (José Mourinho, s/d, cit. por Oliveira, et al. 2006). Daí que também o guarda-redes deva receber essas mesmas representações e treinar congruentemente, para que os seus comportamentos estejam adequados à forma de jogar da equipa.

Portanto, o pensar tacticamente e o treinar em função disso, faz com que todos estes processos tenham sentido e possibilitem o aparecimento da antecipação com maiores probabilidades de sucesso. Jacob & Lafargue (2005) salientam que nem sempre a intenção em acção se concretiza em acção e isso acontece quando o córtex frontal se apercebe que a acção não será adequada ao que se pretende. Quando isso acontece, o córtex frontal apenas dispõe de 200mseg. para o fazer. Por exemplo: um avançado segue isolado para o guarda-redes, e este sai para reduzir ângulo, no entanto, o avançado simula o remate, mas arranca pela esquerda do guarda-redes. O que acontece é que o córtex frontal cria a intenção prévia de reduzir ângulo e o córtex parietal cria a intenção em acção para que isso aconteça, mas o córtex frontal entretanto percebeu que o adversário não vai rematar mas sim continuar a conduzir a bola pela esquerda do guarda-redes e impede que o comportamento se mantenha o mesmo. *“Assim, o córtex frontal recusa essa intenção e o tempo que o leva a fazer – e a perceber o engodo – depende da capacidade de se antecipar. Esta resulta das vivências e da realidade inconsciente que o treino promove.”* (Gomes, 2006:97) Quanto mais específico for o treino, menor o tempo que o cérebro demorará a antecipar e mais sucesso terá o guarda-redes na sua acção, porque reconhece o contexto e tal como concluiu Wade (1980 cit. por Silva, P.J. da, 2001), tanto as crianças como os adultos fazem antecipações

mais precisas quando se encontram em situações em que têm uma experiência prévia.

Schubert (1990, cit. por Capuano, 2002) salienta a necessidade de treinar bastante a análise das trajetórias. Normalmente os guarda-redes mais jovens têm várias dificuldades nestas situações especialmente nas bolas frontais, porque estas exigem uma percepção da profundidade que é muito difícil de alcançar, nos quais os aparelhos vestibulares e tácteis ainda estão muito sub-desenvolvidos. O guarda-redes tem de aprender a identificar a origem, a direcção, o tipo de parábola que a bola vai descrever e o local de queda para ter sucesso na análise destas bolas.

Capuano (2002) refere também que tal como outros jogadores, o guarda-redes deve aprender a ter o timing (sensibilidade temporal para agir) para as suas acções. Primeiro a aquisição da precisão espacial e depois da precisão temporal. O timing depende da rapidez de reacção e de antecipação.

P.J. da Silva (2001) é da mesma opinião e afirma que a antecipação resulta de um processo de discriminação operante, mas também de adaptação perceptiva. Segundo este autor, a percepção deverá estar em primeiro lugar na concepção do treino de guarda-redes e deverá prevalecer em todos os exercícios de treino, que embora complexos, se constituem como exercícios altamente enriquecedores em termos de aprendizagem e de transferência para a situação de jogo.

A este respeito, torna-se pertinente esclarecer que a percepção e a acção não só não podem ser dissociadas uma da outra, como evoluíram conjuntamente (Varela et al. 2001, cit. por Maciel, 2008). A acção inicia o processo e a partir daí construímos a nossa percepção do que é o mundo (Berthoz, 2008). Segundo Varela et al. (2001, cit. por Maciel, 2008) a rede neural não funciona como uma rua de sentido único da percepção para a acção, pelo contrário, percepção e acção, sensorium e motorium, encontram-se interligadas na qualidade de padrões sucessivamente emergentes e mutuamente seleccionadores, tendo neste processo o corpo um papel determinante. Daí que P. C. e Silva (1999:57) refira que, *“como vemos, a percepção é já, de certa forma, acção, porque o corpo se encontra comprometido com o mundo quando percebe: como que o antecipa.”*

Como o corpo é o de cada um, esta relação percepção-acção-corpo, é única em cada sujeito, pelo que muitas vezes a representação perceptiva singular redonda inicialmente em erros, mas após a exercitação acaba por se tornar adequadas às tarefas (Jimenez, 1997). Dada a aleatoriedade do jogo de Futebol, esta é uma realidade que necessita de muita exercitação diferenciada, para que eventualmente a percepção se incorpore na cognição e passemos a utilizar conhecimentos não imediatos, muitas vezes não sensoriais (Jimenez, 1997) ou seja passemos a utilizar um conhecimento apoiado na memória somatossensorial.

Capuano (2002) salienta ainda que a repetição é muito importante para que a acção técnica num determinado tipo de situações fique refinada, libertando a atenção para outras acções e outros estímulos que não aqueles relacionados com o gesto propriamente dito. Pretende-se que esta automatização seja conseguida em situações variáveis, versáteis e difíceis. O sucesso demorará mas quando surgir será muito melhor e mais adequado. Como o hábito é um saber-fazer que se adquire na acção (Carvalho 2002; Resende, 2002; Oliveira et al. 2006; Tamarit, 2007) *“torna-se fundamental que as Crianças desde idades muito precoces, vivenciem o Jogo, e também um esboço de determinado jogar, Especificidade Precoce, para que as intenções prévias relativas a esse jogar, se vão paulatinamente enraizando e transformando em intenções em acto capazes de dotar o Jogador de uma maior disponibilidade, para em conformidade com determinado jogar se expressar.”* (Maciel, 2008:408).

Silvestre (2008) apresenta também uma proposta para o treino de guarda-redes por escalões:

Para Escolas, grande ênfase nos aspectos técnicos, com grande papel da instrução e do feedback (importante o cinestésico) do treinador. Complexidade reduzida e muitas repetições.

Nos Infantis, continuação da ênfase nos aspectos técnicos e uma importância cada vez maior da componente táctica.

Para os Iniciados, a componente técnica (50%) continua com maior importância, seguida da componente Táctica (30%) e dos conteúdos Físicos (15%) e Psicológicos (5%). O planeamento do treino do guarda-redes tendo em

conta o microciclo adoptado incluirá na componente técnica uma maior complexidade já que, as técnicas de base deverão estar consolidadas.

Nos Juvenis há um grande equilíbrio nos conteúdos trabalhados com menor ênfase nos conteúdos psicológicos e físicas e cada vez maior preponderância dos conteúdos tácticos, e finalmente nos Juniores existe um grande equilíbrio dos conteúdos e uma grande complexidade das tarefas.

Seguindo uma forma de ensino dos conteúdos do treino de guarda-redes distinta das apresentadas até agora (todas em função da idade), Hoek (2006) através do Método de Hoek, propõe que se ensinem conteúdos adequados ao nível apresentado pelo guarda-redes em questão, já que para que este possa evoluir, existem certos elementos que deverá dominar. Hoek propõe três fases de ensino:

Fase 1 – Controlar a bola

- Técnica/Habilidades;
- Programas de desenvolvimento da técnica;
- Dominar a bola;
- Criar as bases para jogar contra o adversário;
- Sempre com a baliza (de vários tamanhos) para defender e atacar;

Fase 2 – Jogando juntos

- Desenvolver a perspicácia, a compreensão e a comunicação;
- Com os colegas de equipa e contra o adversário – desenvolver interacções;
- Do 2x1 ao 8x8;
- Sempre com a baliza (de vários tamanhos) para defender e atacar;

Fase 3 – Jogando juntos com sistemas

- Desenvolver a perspicácia, a compreensão e a comunicação;
- Jogar em diferentes sistemas: 1-4-3-3/ 1-4-4-2/ 1-3-5-2
- Saber e experimentar as tarefas e as responsabilidades existentes na operacionalização dos sistemas;
- Saber os pontos fortes e fracos de cada sistema;
- Saber jogar contra outros sistemas que não o nosso;

Para além de ser uma progressão a ser aplicada aos guarda-redes, este processo também pode ser aplicado concomitantemente aos jogadores de campo o que proporciona uma aprendizagem comum a toda a equipa.

Daquilo que observamos podemos referir que há dois entendimentos distintos quanto ao ensino dos conteúdos e do jogo para os jovens guarda-redes: um que se apoia numa progressão ao longo dos anos, em que os conteúdos vão sendo acrescentados em função da idade e outro em que para qualquer idade existem fases a ultrapassar e a dominar pelo guarda-redes.

Os autores da primeira concepção não são unânimes na forma como distribuem a importância dos conteúdos nos diversos escalões, mas há uma clara tendência para que os aspectos técnicos sejam mais importantes nas idades mais baixas, para que os aspectos físicos e psicológicos apareçam com mais importância gradualmente e para que os aspectos táticos acabem por ganhar maior preponderância no treino. Os autores da segunda concepção utilizam o jogo como grande referencial e a progressão é feita sempre em relação ao jogo e à forma como os jogadores se devem relacionar no campo, o que faz com que o tático e o técnico tenham grande importância desde o início.

2.2.3 Saber o que pretendemos: que tipo de guarda-redes para a nossa equipa?

Independentemente do processo de ensino-aprendizagem e da progressão a seguir, é fundamental que se saiba aquilo que se quer. O treinador deverá ser o construtor de um determinado tipo de jogar, que por sua vez se pretende que reflita as ideias dele nos comportamentos evidenciados pelos vários jogadores da equipa. É a clareza das suas ideias que tornará o treinador singular e distinto dos demais (Tamarit, 2007). Daí que Frade (2006) afirme incessantemente que o exercício deverá sempre surgir da cabeça do treinador, em função dos problemas que a sua equipa vai apresentado. É preciso criar um processo de treino em que os jogadores identifiquem as

situações propostas como algo que é edificado para eles quer colectivamente, quer individualmente.

Portanto, o tipo de guarda-redes que queremos formar terá sempre de estar relacionado com o Modelo de Jogo construído para a equipa.

De acordo com Garganta (1997), um modelo normalmente está relacionado com processos construtivos que estão ligados a concepções de conhecimento de um determinado fenómeno ou realidade. Daí que Le Moigne (1990) afirme que a construção de um modelo exige a criação e a organização de um conjunto de conhecimentos sobre a realidade que nos interessa. Damásio (2003) reflecte sobre isso e afirma que a percepção de objectos e situações, quer ocorram dentro do organismo (imagens do corpo) ou no seu exterior (imagens do espaço em que estamos inseridos), requer imagens. Ou seja, é importante que se tenha uma concepção daquilo que pretendemos e que o treino recrie contextos semelhantes aos da competição. Portanto, o que sucede é que a nossa concepção permite-nos organizar as ideias e o modelo será a forma de operacionalizar essas mesmas ideias (Guilherme Oliveira, 2004), tendo de haver uma relação indissociável entre os nossos objectivos e a forma de se alcançar esses mesmos objectivos.

Como o Modelo de Jogo é o elemento causal de todos os comportamentos (Frade, 1989, cit. por Guilherme Oliveira, 2004), não deverá ser entendido como algo rígido e imutável. Sendo o jogo de Futebol marcado pela aleatoriedade e pela imprevisibilidade, também o Modelo de Jogo de uma determinada equipa deverá ser capaz de se adaptar ao contexto e ser aberto a modificações que permitam a sua evolução (Tamarit, 2007). Por isso é que Frade (2006) refere que o Modelo de Jogo nunca está acabado porque o processo, à medida que vai acontecendo, vai dar sempre indicadores a quem o interpreta e dirige, para que se dêem ajustes no sentido de uma melhor qualidade de jogo.

Então, se temos este entendimento de Modelo de Jogo, também deveremos construir condições no treino para que quem lhe dá vida, possa recriar o Modelo a todo o momento. De acordo com Guilherme Oliveira (2004), o enriquecimento do Modelo de Jogo depende em muito dessa capacidade dos jogadores serem capazes de dar o seu contributo, sem que com isso se adulterem as premissas do próprio modelo. *“A individualização da interpretação*

e recriação do Modelo de Jogo é um dos aspectos fundamentais deste processo uma vez que só assim o desenvolvimento dos conhecimentos específicos dos jogadores são manifestados e a qualidade do desempenho colectivo e individual se exalta” (Guilherme Oliveira, 2004:150). E o processo ensino-aprendizagem deve em todos os momentos permitir que a criatividade dos jogadores seja exacerbada e contribua para essa singularidade do Modelo de cada equipa.

Então o Modelo não se pode restringir ao plano conceptual ou ideológico do jogo, terá igualmente de contemplar o plano prático, até porque o jogo é um fenómeno em permanente construção (Gomes, 2006). Esse plano prático terá necessariamente de compreender o treino como a aprendizagem de comportamentos identificados com uma forma de jogar que implique começar pelos aspectos essenciais (estruturais) e a partir daí desenvolver todo o processo (Frade, 2006). Tem de haver uma grande coerência entre o que está presente no plano das ideias e aquilo que serão as formas de operacionalizar o Modelo, pois esse é que é o cerne da questão, e por isso é que Frade (2006) afirma que só existe Modelo quando existe modelação, ou seja, quando o processo o concretiza. Para isso, *“a operacionalização do jogar (conceito de Modelo) só acontece quando há Especificidade, isto é, quando há Articulação de Sentido para contextualizar o que acontece”* (Frade, 2006).

Para que exista esta coerência, a construção do Modelo de Jogo terá de ter em conta o individual, isto é, as características dos jogadores que se tem e as características dos jogadores que se pretende, entre os quais o guarda-redes. Por isso, o treinador necessita de assumir diferentes estratégias de operacionalização, para que possa enquadrar as suas ideias com a realidade com que se depara (Guilherme Oliveira, 2004).

Por o Modelo de Jogo ter de ser único em cada treinador e ter de surgir em função das suas ideias, é que José Mourinho (s/d) elaborou um documento onde apresentou as características que pretendia para o seu plantel no Futebol Clube do Porto. De todas as posições, aquela que nos interessa é a de guarda-redes, por isso, passo a evidenciar a clareza que Mourinho (s/d) tinha quanto àquilo que queria:

Em termos tácticos e com bola, o autor pretendia um controlo da velocidade da bola, uma capacidade do guarda-redes em saber sempre onde

deveria estar posicionado para receber a bola e a capacidade de saber escolher o melhor momento para jogar em profundidade e a capacidade para saber ficar com a bola. Sem bola, o guarda-redes deveria ter sempre uma grande consciência do seu posicionamento, ser capaz de comunicar com os seus companheiros, saber defender a baliza, a área e o seu meio-campo e adquirir uma postura de prontidão permanente para intervir no jogo.

O autor dava também grande importância à personalidade a ser evidenciada pelo guarda-redes. Segundo ele, o guarda-redes deveria ter sempre uma grande vontade de não sofrer golos, ser disciplinado e responsável, estável emocionalmente e capaz de manter um rendimento sólido, ser um líder e um organizador do próprio jogo e com capacidade para comunicar com todos os sectores do campo, comandando a sua equipa.

Em termos técnicos e em posse de bola, o guarda-redes deveria saber usar a velocidade, ter boa qualidade de passe, seguro nas saídas e ser detentor de uma boa capacidade em dominar a bola sem as mãos e a partir do solo, para além de ser capaz de realizar lançamentos com a mão e com o pé a várias distâncias e com várias velocidades, sempre com direcção e precisão. Sem bola, era fundamental saber defender os remates, os centros, controlar os passes para as costas da defesa, tanto em situação de jogo corrido como em situações de bola parada e o domínio do 1x1.

Em termos físicos, o guarda-redes deveria evidenciar velocidade em curtas e média distância, velocidade de análise e de reacção, força no salto e para defender a bola, poder no duelo no ar e no 1x1 e poder no lançamento através do passe.

Mourinho (s/d) referiu ainda que os seus guarda-redes devem conseguir colocar a bola em todos os locais que os seus colegas de equipa ocupam no jogo posicional.

Perante isto é possível perceber que o autor tinha bem definidas as características que pretendia para os seus guarda-redes, sabia exactamente qual o perfil de guarda-redes para o tipo de jogar que queria construir com a sua equipa. A importância que dava ao jogo posicional, apenas reforça a necessidade de se darem referências aos jogadores para aquilo que queremos que seja o comportamento inicial, o princípio.

O Modelo de Jogo implica um conjunto de referências colectivas e individuais (Oliveira, et al. 2006) e essas referências são os Princípios (comportamentos gerais criados pelo treinador) e os Sub-princípios (comportamentos ainda mais específicos do jogar) (Tamarit, 2007). De acordo com Guilherme Oliveira (cit. por Gomes, 2006), o Princípio é o início de um comportamento que o treinador quer que a equipa assuma em termos colectivos e os jogadores em termos individuais. Para além disso, os princípios de jogo concretizam uma determinada identidade da equipa, evidenciada nos diferentes momentos de jogo e podem ser decompostos em sub-princípios e estes, por sua vez, também, sem que com isso deixam de representar o todo e o Modelo que lhes dá origem (Guilherme Oliveira, 2004).

É fundamental que os Princípios e os Sub-princípios estejam claramente definidos e sejam expostos aos jogadores da equipa (formando intenções prévias) e que posteriormente sejam operacionalizados coerentemente (para que se criem intenções em acção). Será esta modelação que fará com que constantemente o Modelo vá evoluindo e vá incorporando informações novas, surgindo nesses momentos os subsub-princípios, que são o resultado do que acontece no aqui e no agora (Frade, 2007). Por isso é que Frade (2003, In Martins 2003:III) afirma que *“mais importante que a própria noção de modelo, são os princípios do próprio modelo”* pois são eles que darão forma às ideias e que permitirão o desenvolvimento de uma cultura organizacional e dinâmica.

Portanto, será o assumir de um determinado Sentido interno entre a Articulação dos Princípios, Sub-Princípios e Subsub-Princípios e a subjugação a algo hierarquicamente superior – o Modelo de Jogo (Campos, 2007) que deverá compor a matriz do processo de treino. Só mediante este entendimento é que a partir de uma determinada organização estrutural (colocar a bola nas posições ocupadas pelos colegas no jogo posicional) se poderão alcançar vários níveis de organização funcional, que de acordo com Guilherme Oliveira (2004:152), *“é uma forma de manifestação do Modelo de Jogo, ou seja, é o produto da criação que a interacção entre a concepção de jogo do treinador, os princípios e os sub-princípios que o constituem, a intervenção activa dos jogadores no Modelo e as diferentes estruturas que esse Modelo pode assumir”*. Então a função está sempre em evolução para que esteja mais adaptada àquilo que se pretende que seja, isto é, torna-se cada vez mais

Específica dentro do jogar da equipa. Neste sentido, torna-se importante esclarecer o conceito de Especificidade.

Não há dúvida nenhuma que todos os guarda-redes partilham uma especificidade relacionada com as suas funções no jogo de Futebol. Essa especificidade prende-se com os regulamentos a que estão sujeitos, com as acções técnicas que têm que realizar e com o esforço energético-funcional a que estão sujeitos. Sproviero et al. (1995) salienta uma destas características quando afirma que a evolução do jogo fez com que houvesse a necessidade de se desenvolverem novas metodologias de treino adequadas à nova realidade. Segundo ele, a defesa à zona, o pressing e a lei do fora-de-jogo fizeram com que o guarda-redes tenha adquirido um papel diferente na fase defensiva. Já Capuano (2002) debruça-se sobre outra característica e refere que o treino do guarda-redes para ser específico deve conter poucas repetições de um exercício, mas com intensidade máxima, porque o mecanismo energético mais utilizado é o anaeróbio aláctico. No entanto, o conceito de Especificidade vai muito para além disso.

Guilherme Oliveira (2004), salienta que para que exista Especificidade, é necessária uma constante interacção entre os exercícios propostos, a intervenção durante o exercício e o Modelo de Jogo da equipa. Isto é, tem de haver uma grande congruência entre aquilo que se pretende e os caminhos que se criam para lá chegar. Isso é que torna algo Específico, porque é único e exclusivo, porque é característico de uma determinada forma de jogar. No mesmo comprimento de onda, Gomes (2006), refere que o conceito de Especificidade compreende a Articulação dos Princípios, Sub-princípios e Subsub-Princípios de cada momento de jogo. Campos (2007) afirma que para que haja Especificidade é imperativo conhecer muito bem o Modelo de Jogo, pois só assim poderão ser construídos exercícios Específicos para a resolução de problemas Específicos da equipa, nas várias dinâmicas do seu jogar.

A Especificidade deverá assumir-se como o Princípio dos restantes Princípios e que deverá ser o baluarte da metodologia escolhida (Guilherme Oliveira, 1991), daí que este mesmo autor (2004:153) refira que: *“a Especificidade é uma criação que parte da individualização de um Modelo de Jogo, que se conjectura e se vai criando através da interacção dos jogadores com esse modelo.”* Este entendimento exige que se vejam as dimensões física,

técnica e psicológica subjugadas a uma Supradimensão Tática, isto é, será a dimensão tática o referencial de todo o processo e será através do exercício relacionado com uma determinada forma de jogar que se alcançará uma modelação das restantes dimensões (Frade, 2006), orientando todo o processo para a Especificidade definida pelo Modelo de Jogo. Por isso é que Guilherme Oliveira (1991) afirma que só se pode chamar Especificidade à Especificidade que relaciona permanentemente as componentes psico-cognitivas, tático-técnicas, físicas e coordenativas com o Modelo de Jogo com os respectivos Princípios que lhe dão corpo.

Compreende-se então, porque é que Frade (2007) afirma que o Modelo é o todo! Deve-se entender o Modelo como Intenção (do treinador o jogar que se pretende) que se desenvolve e concretiza em todos os momentos, desde a Planificação (intencionalidade) passando pela Realização (a emergência que é visível no “aqui e no agora”, sem que se esgote no “aqui e no agora”, até à Reflexão sobre o que se passou e tendo em conta o que se quer. O Modelo, desde que seja único, contém a sua própria Especificidade, que se expressa na Articulação dos Princípios com os Sub-princípios.

Segundo este conceito de Especificidade, é preciso interpretar as informações que o jogo nos dá, para que não se retirem conclusões precipitadas. Em vários estudos sobre as acções do guarda-redes no jogo, (Sainz de Baranda, et al. 2005b; Sainz de Baranda et al. 2008; Sainz de Baranda et al. 2002; Muñoz et al. 2006;) assiste-se a uma leitura importante mas por vezes demasiado centrada na especificidade, quando os resultados deveriam ser contextualizados. Não é por se verificar que em média, o guarda-redes realiza 23.4 acções defensivas por jogo, que esse deverá ser o mínimo de acções realizadas pelo guarda-redes no treino (Sainz de Baranda et al. 2008).

Sainz de Baranda et al. (2002) referem que 65% das acções de ataque são longas enquanto que as acções curtas se fixam nos 35%. E referem que estes resultados significam que cada guarda-redes tem preferências por determinados tipos de acções. No estudo em questão, dão o exemplo do Van der Sar com média de 20 acções curtas por jogo e o Toldo com média de 28 acções longas por jogo, dois exemplos opostos. Essas preferências não reflectirão a aplicação de diferentes princípios de jogo? Não é por estes

guarda-redes fazerem o que fazem que todos devemos treinar isso em todos os clubes, independentemente dos jogadores que temos! Até porque possivelmente, as suas selecções jogam de uma determinada forma com eles mas podem jogar de outra forma com outros no lugar deles! Portanto a Especificidade do que se pretende, acaba por resultar em determinadas frequências comportamentais daquilo que mais se treina e se objectiva.

Noutro exemplo, Muñoz et al. (2006) apresentam os resultados do seu estudo: o guarda-redes normalmente recebe mais vezes a bola proveniente de um erro do adversário. O tipo de acção que mais realiza é o pontapé de baliza. Em 97% das situações realiza deslocamentos prévios. Na longitude verificou-se um maior uso da zona mais avançada do campo (meio-campo adversário – faz sentido se ele usa o pontapé de baliza mais vezes que o passe curto), em relação à orientação dirige a bola para o corredor central e a precisão é directa. A acção ofensiva do guarda-redes normalmente originou ataque posicional (em 55.5%). Este estudo foi realizado observando um guarda-redes de uma equipa da Liga Espanhola durante 16 partidas. Muitos dos comportamentos supracitados, reflectem acima de tudo uma determinada forma de jogar!

Outros aspectos evidenciados nestes estudos também ajudam a entender o papel específico que o guarda-redes detém. Ao longo dos anos tem-se constatado que as acções de ataque têm cada vez maior preponderância no jogo do guarda-redes, pelo que devem figurar na planificação do treino de guarda-redes, a par das acções defensivas (Sainz de Baranda et al. 2005b). Para além disso o número de acções com o pé é superior àquele realizado com as mãos, o que em princípio nos indica um aumento do número de intervenções no ataque por parte do guarda-redes, sobretudo porque a sua participação na organização do mesmo, sem que a bola saia do terreno de jogo, também tem vindo a aumentar. Portanto, o guarda-redes deve dominar o jogo com os pés (Sainz de Baranda et al. 2005b).

O que me parece importante reter, é que a reflexão e o encontrar de um sentido praxiológico naquilo que é observado é fundamental para a criação de um caminho! E é por isso que devemos sempre ter a noção de que o jogar de uma equipa resultará sempre numa série de comportamentos e de padrões identificativos daquela equipa. Tamarit (2007:40) diz-nos o essencial a ter em mente: *“O Modelo de Jogo é um conjunto de comportamentos que o Treinador*

pretende que a sua Equipa manifeste de forma regular e sistemática nos quatro momentos de Jogo (organização ofensiva, organização defensiva e as duas fases transitórias de uma organização para outra). Estes comportamentos são reproduzidos como Princípios, Sub-princípios e Sub-princípios dos Sub-princípios ou Subsub-princípios. Quando fazemos com que estes sejam articulados entre si, proporcionamos uma determinada forma de jogar, que se constitui como o ADN da Equipa, ou seja, representa a Concepção de Jogo do Treinador”.

Apenas quando o treinador sabe exactamente aquilo que quer para a sua equipa, poderá aspirar a um determinado tipo de guarda-redes que deverá estar identificado com essas ideias e que se deverá desenvolver na forma de jogar. Independentemente das terminologias utilizadas, um guarda-redes normalmente apresenta características que lhe permitem ser melhor guarda-redes entre os postes ou fora dos postes. Obviamente que a equipa onde treino e a minha forma de pensar o jogo, requisitarão um guarda-redes mais de um tipo ou outro.

De acordo com Folgueira (1994), os guarda-redes podem ser divididos em guarda-redes de baliza e guarda-redes de área. Segundo ele, o guarda-redes de baliza tem uma boa percepção da bola, maior velocidade de reacção, potência no impulso, mobilidade articular, elasticidade muscular, orientação defensiva, colocação, uma percepção do jogo ofensiva e defensiva mais limitadas e grande resistência. Para além disso a sua resposta é fruto de um campo visual reduzido e perante oponentes próximos. Por outro lado, o guarda-redes de área tem uma melhor percepção das trajectórias, das alturas, das distâncias, dos ângulos e uma boa visão periférica. Potência de impulso no deslocamento, percepção do jogo colectivo, com orientação e organização defensiva e um papel activo no desenrolar do contra-ataque, participa na estratégia do fora-de-jogo, acções de lançamento com o membro superior e uma maior força dinâmica. A sua resposta motriz é mais precisa e instantânea e consegue solucionar problemas através de acções como jogador de campo.

Para Correia (2008) existem dois tipos de guarda-redes:

- Tipo Reacção (R);
- Tipo Antecipação (A);

Segundo o autor, o Tipo R é mais musculado, mais forte fisicamente, normalmente muito bom entre os postes mas com grandes dificuldades na leitura de jogo, em jogar fora da baliza e no jogo de pés. Por seu lado, o Tipo A é muito bom na leitura de jogo e a jogar no espaço, na tomada de decisão com a bola nos pés, na capacidade de funcionar como mais um elemento de campo e nas situações de 1x1. Apresenta um corpo mais longilíneo e não tão musculado.

Ainda sobre este tema, Roxburgh et al. (2005) afirmam claramente que o que o treinador principal deve começar por fazer é definir o tipo de guarda-redes que melhor se enquadra na sua visão para a equipa e no estilo de jogo que será treinado. Em princípio, uma equipa que funciona com um bloco defensivo recuado, deverá pretender um bom guarda-redes de reacção, enquanto que uma equipa que desenvolva um estilo de jogo que leva a que surjam espaços nas costas da defesa, requererá um guarda-redes com outras características, muito mais baseado na antecipação, na capacidade de ler o espaço e de jogar a bola fora da grande área.

É por isso fundamental saber o que se quer. Quer em termos de ideias (concepção do Modelo) que ao nível da operacionalização no plano prático (concretização do Modelo em Especificidade). Para que o guarda-redes esteja enquadrado na forma de jogar da equipa, primeiro tem de ter características que lhe permitam realizar os comportamentos que se quer que ele faça e depois tem de ser treinado em conformidade com isso mesmo.

2.2.4 A especificidade que está na Especificidade: conteúdos de ensino do guarda-redes

Tal como já foi referido, o guarda-redes, antes de realizar comportamentos Específicos e relacionados com a forma de jogar da sua equipa, tem um conjunto de acções específicas do seu posto que devem ser dominadas. Mesmo nas equipas muito ofensivas, não se imagina um guarda-redes que não saiba defender com as mãos pois antes de mais, o guarda-redes deverá manter a baliza inviolável. Por isto mesmo é que muitos autores falam sobre o designado “treino específico de guarda-redes”.

Segundo Cabezón (2001) o treino específico é dado pela relação entre dois tipos de treino: o individual onde se exercitam as acções técnicas e as capacidades físicas através de tarefas analíticas e o colectivo onde o guarda-redes exercita as acções tácticas através de tarefas globais.

Para Vásquez et al. (2002), o treino do guarda-redes pode ser de dois tipos: em conjunto com o resto dos jogadores (situações de finalização, jogos técnico-tácticos, trabalho condicional geral) – tarefas especializadas (reproduzem total ou parcialmente episódios da competição e em que os aspectos condicionais ocupam um lugar secundário: de forma estandardizada ou situacional) e tarefas não especializadas (melhorar a condição física geral, desenvolvendo um trabalho físico de base com o resto dos companheiros. Variabilidade e incerteza nulas). Ou, então, em situações de treino separadas do resto dos colegas – tarefas especializadas: estandardizadas (escassa variabilidade situacional e incerteza informacional) e semi-estandardizadas (média a elevada variabilidade situacional e incerteza informacional) e tarefas não especializadas (melhorar a condição física específica, desenvolvendo um trabalho físico específico. Variabilidade e incerteza nulas).

Roxburgh et al. (2005) realiza também a diferença entre o treino individual e colectivo, afirmando que o treino específico do guarda-redes é muito importante, mas a sua integração nos processos da equipa nunca deverá ser descurada. Sproviero et al. (1995) consideram que o guarda-redes não pode apenas treinar as suas acções técnicas descontextualizadas da situação de jogo. É necessário treinar com a equipa e mover-se com a equipa.

Para Sainz de Baranda et al. (2005b) a análise da competição será sempre um meio para a organização e desenho de tarefas específicas para o treino do guarda-redes, que deverá ser sempre realizado em função das situações que acontecem na competição. Sainz de Baranda et al. (2005a) rejeitam a realização de tarefas analíticas e defendem a criação de um modelo de ensino-aprendizagem construtivista que ajude o jovem guarda-redes a decidir e a se relacionar com a infinidade de soluções que estão no contexto que o envolvem.

Portanto, considerando apenas o tipo de treino que o guarda-redes deverá ter, parece consensual a necessidade de existirem momentos em que os guarda-redes treinem individualmente aspectos específicos das suas acções

e momentos em que treinam com a equipa, ainda que o facto de treinarem à parte do grupo não proíba o treino de comportamentos a realizar colectivamente (por exemplo: onde colocar a bola na transição defesa-ataque). Quais deverão então ser os conteúdos de treino a ensinar? Diversos autores se debruçam sobre estes aspectos, sendo as suas opiniões explicitadas de seguida.

2.2.4.1. Qualidades Tácticas

Tendo em conta tudo o que foi dito até ao momento, torna-se pertinente esclarecer o conceito de Tática.

Segundo Castelo (1994), tática não significa somente uma organização em função do espaço de jogo e das missões específicas dos jogadores, esta pressupõe, em última análise, a existência de uma concepção unitária para o desenrolar do jogo, ou por outras palavras, o tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma linguagem comum.

Konzag (1995) sugere que a tática poderá ainda ser dividida em tática individual, forma de agir e de comportamento motor de um único jogador; tática de grupo, forma de interacção de uma parte da equipa; e ainda tática de equipa, conduta de ataque e defesa em cuja realização participa toda a equipa. Capuano (2002) está de acordo com o Konzag (1995) e adequa a ideia às funções do guarda-redes. Segundo este autor, a Tática individual remete para a capacidade de decisão do guarda-redes (decidir segundo o local de partida da bola, da posição dos adversários e dos colegas e do tipo de acção a realizar). A Tática de grupo inclui a comunicação e colaboração entre o guarda-redes e os colegas nas bolas paradas, e a Tática colectiva relaciona-se com as acções do guarda-redes efectuadas em função da forma de jogar da equipa e do adversário. Já Ramón Madir (2002) partilha este conceito, no entanto reduz a divisão para uma dupla perspectiva: uma individual em que o guarda-redes deve percepcionar a situação de jogo em que se encontra, tomar uma decisão e executar a acção motora. E outra colectiva que se concebe na acção, na comunicação motriz entre os vários membros intervenientes do jogo, sempre no sentido de uma equipa superar o adversário.

De acordo com Mombaerts (1999), a tática é um conjunto de decisões que os jogadores assumem durante as fases de ataque, de defesa e das

transições do jogo. Maças et al. (s/d), salientam que a tática pressupõe sempre a existência de uma escolha inteligente às várias alternativas possíveis, deixando ao critério do jogador, a possibilidade de decidir autonomamente em função da sua leitura dos problemas que se afiguram.

Guilherme Oliveira (2004) salienta que o jogo de Futebol é essencialmente tático e como tal, esta deverá ser a dimensão a direccionar o processo.

Neste sentido, Frade (2006) refere que a Tática resulta da abordagem dos princípios nos vários momentos de jogo, para que estes se expressem numa matriz comportamental colectiva. Mourinho (cit. por Oliveira et al., 2006) afirma que o que pretende é que a equipa tenha um conjunto de princípios que dêem uma organização colectiva, surgindo por arrasto as preocupações técnicas, físicas e psicológicas. Dentro deste mesmo registo de pensamento, Gomes (2006) afirma que a Tática compreende uma determinada expressão física, técnica e psicológica. Ou seja, as acções e as interacções desenvolvidas pelos jogadores em contexto tático, desenvolvem adaptações Específicas da forma de jogar tanto a nível físico, como técnico ou psicológico.

Com a posição de guarda-redes passa-se a mesma coisa. Quando a um guarda-redes é pedido que participe activamente na circulação de bola da equipa e esta tem por princípio uma circulação através de passes curtos, as exigências em termos técnicos, físicos e psicológicos, serão necessariamente diferentes daquelas requeridas para um guarda-redes que jogue numa equipa em que cada vez que recebe a bola, apenas se tem de preocupar em dar sequência através de passe longo. As adaptações surgem configuradas pela forma Específica de jogar.

Então se assim é, a Tática nunca poderá ser considerada como algo abstracto, mas antes como a dinamizadora de um determinado jogar e por isso é que Mourinho (cit. por Gaiteiro, 2006) salienta que a Tática deverá ser o fio condutor de todo o processo evolutivo da periodização. Se assim for, as acções dos jogadores nunca serão desconectadas de algo que as envolva, isto é, o individual deverá estar sobrecondicionado pelo colectivo, proporcionando um desenvolvimento auto-hetero sustentado (Frade, 2007).

Para Gaitero (2006), a Tática traduz-se no conjunto de princípios de jogo estabelecidos concretamente para cada momento e nos comportamentos que a interdependência dos princípios faz emergir, como matriz do jogar.

Portanto, a Tática pressupõe uma ideia muito concreta daquilo que queremos que seja a forma de jogar da equipa e como tal está interligada com o Modelo de jogo que pretendemos construir e é Específica desse modelo, assumindo-se como refere Gomes (2007) como uma Supradimensão Tática pois é esta que engloba e dá sentido ao processo. Gaitero (2006:127) partilha da mesma ideia e conclui que *“a tática é uma supradimensão, um imperativo categórico, o referencial que aparece da existência do processo, uma emergência intencional.”*

Tendo como pano de fundo este entendimento, verifiquemos então quais são as acções táticas que os autores referem que o guarda-redes deverá dominar.

De acordo com Hainaut & Benoit, (1979, cit. por Madeira, 2002), o guarda-redes de futebol tem que possuir como qualidade táticas particulares uma visão analítica correcta das situações de jogo, o que implica a necessidade de uma rápida análise do espaço que tem pela frente (isto é, análise das distâncias, da colocação dos companheiros e dos adversários, dos espaços livres e ocupados). Desta forma poderá orientar os seus colegas de equipa, nomeadamente no que diz respeito à organização defensiva, onde é evidenciada a posição óptima de um guarda-redes para uma melhor leitura do jogo. Esse posicionamento correcto permitir-lhe-á um maior e melhor campo visual para auxiliar no processo de organização defensiva. Howe & Scovell (1991; Folgueira 1981, cit. por Madeira, 2002), afirmam que o guarda-redes de futebol deverá ser capaz de decidir de forma rápida e adequada nas saídas, jogando como libero e construir o contra-ataque (1º momento ofensivo), aspecto a que é dada grande importância no guarda-redes actual. Deve ainda saber se deve acelerar ou travar o ritmo de jogo e ter um sentido correcto em relação à marcação de cantos, de livres, de cruzamentos, de grandes penalidades, etc.

De acordo com Esteves (2006), é preciso ter-se noção de que existem vários factores que influenciam a acção tática por parte do guarda-redes, tais como o tempo de deslocamento para um dos lados ser menor, o tempo de leitura e de reacção para poder ou não sair da baliza ou ainda a comunicação

que estabelece com o resto da equipa (pode ser boa mas ter idioma diferente). O autor refere como competências táticas fundamentais: o jogo de posição, o guarda-redes como organizador e coordenador da defesa, o comportamento diante de situações recorrentes, a função no início do ataque, o duelo com os adversários em 1x1, o domínio da grande área, o apoio ao bloco defensivo e a gestão do tempo de jogo. De seguida, apresento as principais ideias de Esteves (2006), relativamente a estas competências táticas:

No jogo de posição, o guarda-redes deve modificar a sua colocação em função da direcção da bola, dos seus companheiros e dos seus adversários, mas tendo em conta a orientação do futebol moderno, de adiantar a defesa juntado a equipa para provocar o fora de jogo e a pressão. Nos remates à baliza, o guarda-redes deverá estar sempre na bissectriz do espaço angular, tendo como vértice a bola e como lados, as linhas imaginárias da própria bola com os postes da baliza.

O guarda-redes deve ser capaz de organizar a defesa e estes jogadores actuam também em função das características do próprio guarda-redes. A relação e a comunicação entre guarda-redes e defesas deve ser óptima para que os passes atrasados sejam realizados sempre para o pé forte do guarda-redes, para que nas bolas colocadas nas costas da defesa haja coordenação entre estes elementos e para que os defesas possam proteger as segundas bolas.

O guarda-redes deve ser capaz de reconhecer as situações que se vão repetindo ao longo do tempo. De acordo com o autor, em termos ofensivos, o guarda-redes deve realizar os pontapés de baliza para que seja assegurado mais um elemento na frente. Em termos defensivos, nos pontapés de canto, o guarda-redes deve colocar os companheiros na marcação aos adversários e ele deve situar-se no último terço da linha de baliza, para poder, em momento oportuno, intervir sobre a bola, adiantando-se. Ao contrário, será mais difícil retroceder. Nos livres deve colocar barreira: esta tapará uma parte da baliza e o guarda-redes outra parte. Deverá também orientar as marcações aos adversários livres que apresentem perigo para a sua baliza. O número de jogadores a colocar na barreira será em função da zona onde seja marcado o livre. Nos penaltis, com o fim de reduzir a abertura da baliza, é preferível que o salto lateral do guarda-redes seja diagonal às linhas imaginárias que forma a

bola com os postes, quer seja um ou outro lado. Por último, no lançamento lateral, simplesmente ordenará defensivamente a equipa.

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

Nos duelos 1x1, o guarda-redes tem de tentar manter o centro de gravidade baixo e as pernas e braços semi-abertos para aguentar sem cair precipitadamente e manter o equilíbrio. Posteriormente deve tentar seguir a direcção do atacante, para pressionar e ir ganhando terreno sem que ele remate. O momento de intervir é quando a bola se separa do avançado, sendo a decisão e a agressividade importantes neste tipo de acções.

O autor é da opinião que o guarda-redes deve não só dominar a grande área, mas também a distância que o separa da linha defensiva da equipa, sendo esta uma capacidade determinante para ser um grande guarda-redes. O autor acredita que o guarda-redes deve, perante uma situação de ataque, decidir rapidamente se sai ou permanece na baliza. Mas é nos cruzamentos que se verifica com mais propriedade a segurança e autoridade do guarda-redes: *“nos casos dos centros aéreos, o guarda-redes deverá analisar se deverá ou não sair da baliza. Se decide sair, terá que estar seguro que irá agarrar a bola ou afastá-la. Se a decisão é de a agarrar, terá que o fazer na parte mais alta da trajectória da bola. Se a decisão é afastá-la com o punho e se se vê pressionado pelos adversários, então deverá dirigi-la alta, distanciada e lateralmente. Para prevenir um centro aéreo, o guarda-redes deve situar-se na parte correspondente ao último terço da baliza, e assim, no momento*

oportuno intervir sobre a bola adiantando-se; sempre terá que ter em conta que será melhor agarrar a bola que afastá-la e enviá-la para canto que deixá-la em condições para que possa ser jogada por um adversário” (2006:28).

O autor acredita que no apoio ao bloco defensivo, o guarda-redes deve estar preparado para intervir activamente no processo de construção ofensiva e para que isso seja possível, o guarda-redes deve treinar esta faceta de jogo diante de uma pressão adversária, pela quantidade de situações que se produzem nas partidas e que muitas vezes o guarda-redes não sabe solucionar de forma satisfatória. Por isso é que o autor refere que, para que os guarda-redes adquiram confiança diante deste tipo de problemas do jogo, devem-se treinar situações similares à competição que exijam rapidez de decisão e reacções de adaptação ao toque e ao passe com o pé após o atraso do colega.

O autor salienta ainda a importância do guarda-redes na gestão do ritmo de jogo. Este elemento é fundamental para temporizar e cortar o ritmo à equipa adversária em momentos de aflição e de inferioridade por parte da sua equipa e deve ser capaz de acelerar o ritmo quando seja o adversário a encontrar-se nas circunstâncias anteriormente expostas.

No seguimento do que foi dito, Ramón Madir (s/d), aponta como conteúdos tácticos defensivos fundamentais, o posicionamento em bisectriz, cobrindo e reduzindo os ângulos e permitindo uma colocação óptima quando a bola está no corredor central ou lateral; o posicionamento na baliza aquando dos cantos, livres directos ou indirectos e nos penaltis; os duelos em 1x1, essencialmente ao nível da posição básica que deve adoptar quando a bola está controlada pelo adversário e do timing de decisão para atacar a bola; as saídas em antecipação, analisando a trajectória da bola, o posicionamento dos adversários e dos colegas e ainda a sua capacidade de estar sempre bem colocado para responder às bolas nas costas da defesa.

Já para Galeote (2003, cit. por Sainz de Baranda et al., 2005a) as funções tácticas do guarda-redes em termos ofensivos são: iniciar a construção do jogo de ataque assegurando a posse de bola; proporcionar a saída para o contra-ataque e para os ataques rápidos; comandar a sua linha defensiva para que subam organizadamente e acompanhem a trajectória da bola até ao campo adversário e acompanhar a trajectória da bola com o seu posicionamento, servindo de apoio para a circulação de bola. Sainz de Baranda

et al. (2005a) complementam acrescentando que o guarda-redes deve perceber que após qualquer acção deve sempre predispor-se para outra e em termos da movimentação para a posse de bola, isso é fundamental.

No que diz respeito às funções tácticas defensivas, Galeote (2003, cit. por Sainz de Baranda et al., 2005a) refere as seguintes: manter a sincronização entre o guarda-redes e o sistema defensivo; adequar o seu posicionamento às posições dos defesas (leitura dos espaços a cobrir); comunicar bastante com a defesa comandando-a; dominar o jogo aéreo e as saídas dos postes; comandar os defesas nas bolas paradas; saber cobrir o espaço nas costas da defesa; gerir os tempos de jogo e dominar a grande área.

Duranti (1999), salienta a importância do guarda-redes participar nas acções tácticas ofensivas e defensivas, dando uma grande importância ao posicionamento na baliza e fora dela. De acordo com o autor, o guarda-redes deve ter sempre um bom posicionamento em função da baliza e do local da bola. Para reduzir o ângulo de remate e manter o posicionamento mais correcto, o guarda-redes deve sempre tentar realizar uma bissectriz entre a baliza e a bola e à medida que o adversário se vai aproximando da baliza, o guarda-redes deve adiantar-se para tentar reduzir ângulo. O voo para a bola deverá ser na diagonal e não paralelamente à baliza para que desta forma vá ao encontro da bola, aumentando a eficácia da acção defensiva. Nos cruzamentos o guarda-redes deve esperar e analisar a trajectória da bola, colocando-se no centro da baliza, ligeiramente adiantado e com os apoios direccionados obliquamente ao local do cruzamento para que possa deslocar-se para qualquer local da área. Numa situação de desequilíbrio defensivo e em que um avançado vem com a bola e tem um defesa a marcá-lo e a cobrir um lado da baliza, o guarda-redes deve tentar reduzir o ângulo que sobra, de acordo com a bissectriz. O colega evita o remate para o lado a descoberto e ele cobre o outro lado da baliza. O autor refere ainda a importância do guarda-redes reconhecer que dependendo das trajectórias adquiridas pela bola, deverá assumir diferentes posições na baliza. Perante uma trajectória da bola que é rectilínea, reduzir o ângulo é mais adequado, mas mediante uma bola com efeito em parábola, o guarda-redes deve recuar e defender mais sobre a

linha para que tenha tempo de intervir sobre a bola em vez de ser sobrevoado pela mesma

Duranti (1999), afirma que o posicionamento é igualmente importante para as acções ofensivas pois dadas as características do Futebol moderno, o guarda-redes tem cada vez menos tempo para estar com a bola nos pés, por isso, tem de saber o que fazer com ela. Neste sentido torna-se fundamental que a criação destas situações, sobre pressão, e com a necessidade de se darem referências para o guarda-redes saber onde colocar a bola, faça parte do treino.

Então, pode-se afirmar que a capacidade cognitiva do guarda-redes é muito importante pois todas as questões relacionadas com a percepção, a decisão e a antecipação são apontadas como fundamentais. Silva, P. J. da (2001) é da opinião de que o modo de perceber deverá ser o factor a estar em primeiro lugar na estruturação do treino de guarda-redes já que, aspectos como a velocidade de reacção ou o posicionamento estão subordinados aos processos perceptivo-cinéticos, ou mais concretamente à percepção.

Duranti (1999) refere que as acções do guarda-redes são sempre o resultado de uma elaboração mental na qual ele observa, memoriza, prevê e antecipa o que irá acontecer, tornando-se cada vez mais eficiente na eliminação dos estímulos que não interessam para se focar no essencial, o que o fará escolher, executar e controlar melhor a resposta motora. A repetição sistemática, seja, na música ou no desporto, permite a construção de auto-estradas cerebrais que eliminam o que não interessa e reforçam aquilo que é fundamental no processo (Goleman, 2006). Ou seja, quanto mais treinar o essencial, mais aptas ficam as suas vias neuronais a responderem o que interessa na altura que interessa.

Capuano (2003), também é da mesma opinião e salienta que as diferenças nos resultados e nas aprendizagens são fortemente influenciados pela capacidade de cada um ao nível dos processos de percepção e de antecipação (processos cognitivos). Segundo o autor, a função da capacidade cognitiva pode ser definida como pressupostos que permitem a percepção da situação através de processos de elaboração da informação, e a antecipação da solução adequada à situação, para que o indivíduo possa intervir com as suas capacidades coordenativas e condicionais.

Como o jogo tem de ser entendido sobre uma perspectiva perceptivo-cognitiva e composta por várias variantes que interagem simultaneamente (Lopes et al., 2008), o objectivo fundamental é habituar o guarda-redes a jogar na baliza e desenvolver o mais cedo possível a intervenção do guarda-redes com a bola em movimento (Capuano, 2003). Com este entendimento, pretende-se que o guarda-redes se habitue desde cedo ao pensamento tático e à leitura das diversas situações que o jogo apresenta, desenvolvendo assim competência tática, que pode ser considerada como a selecção da informação essencial ao gesto técnico (Capuano, 2003).

No entanto, para que as capacidades cognitivas dos jovens guarda-redes se desenvolvam, o ensino dos conteúdos deverá ser realizado em contextos que permitam o alargamento da capacidade de aprendizagem, isto é, eles necessitam de situações que se constituam como um desafio em termos mentais, que exijam deles atenção e um processo intencional de decisão e precisam que essas situações interajam com eles funcionando como meio de feedback, dando-lhes informações sobre os seus desempenhos (Greenough, s/d, cit. por Jensen, 2002). Quando o treino, é composto apenas por exercícios analíticos típicos da metodologia condicional, não há lugar a um desenvolvimento aprofundado e um crescimento detalhado do jovem guarda-redes (Capuano, 2003). Este mesmo autor, acrescenta ainda que é muito importante que os jovens guarda-redes se habituem a ler e a interpretar as situações que surgem, escolhendo a melhor estratégia em função do movimento da bola, da velocidade do jogador, da distância à baliza, do pé que conduz a bola, etc...Apenas a partir da prestação perceptiva observável se poderá deduzir a informação necessária. E é o treinador que deve conhecer a informação, saber chamar à atenção do guarda-redes sobre os aspectos fundamentais e saber propor modelos de interpretação adequados.

É por isso que Greco (2004) salienta que o jogo de Futebol, por assentar numa relação constante entre conhecimento e acção, pode ser reconhecido como um fenómeno baseado numa cogni(a)ção. Como as competências de leitura do ambiente e a execução das habilidades dependem do entendimento que se tem do jogo, este constitui-se acima de tudo como um problema conceptual.

Capuano (2003) termina sugerindo que os processos cognitivos liderem o processo de treino do guarda-redes e aponta como exemplo, a possibilidade de se desenvolverem competências de observação através da leitura de várias situações (por exemplo em vídeo), tentando perguntar o que ele acha que o jogador vai fazer; levar o guarda-redes a descrever a observação tentando perceber quais os aspectos fundamentais em que ele se focaliza e nesse sentido corrigir e direccionar. No plano prático, podem-se realizar experiências de contraste, fazendo-o sentir a diferença entre aquilo que tem de fazer quando a bola vem a meia-altura tensa ou a meia-altura bombeada. Acima de tudo deve-se demonstrar ao guarda-redes que a sua capacidade de intervenção e a qualidade da intervenção apenas são possíveis graças aos processos cognitivos.

Apesar de concordar com a importância de alguns dos conteúdos já referidos até aqui, Hoek (2006), apresenta uma visão muito cimentada e muito centrada em aspectos específicos, sugerindo que a participação do guarda-redes na manutenção na posse de bola e o seu posicionamento na baliza nos remates, cruzamentos, passes em profundidade e no 1x1, são competências básicas a adquirir quanto antes. O autor salienta ainda a importância do guarda-redes ser capaz de dominar a zona da área em frente (profundidade), nos lados (flancos) e nas costas (lobs), tendo de ser capaz de desenvolver a escolha e o momento de lançar com o pé e com a mão.

Para que a aprendizagem seja mais eficiente, Hoek (2006) aconselha que todos os aspectos sejam aplicados em situações reais de jogo com os colegas de equipa, oponentes, regras do jogo e pressão do jogo e que estas contenham os seguintes conteúdos: remates à baliza de vários locais e a várias distâncias; cruzamentos para a área de vários locais e a várias distâncias; duelos de 1x1; passes em profundidade (saídas a cobrir as costas); passes atrasados (saber o que fazer à bola); construção de jogo – para quem e como construir – princípios.

De uma forma geral, os autores afirmam que a Tática deve ser vista de um ponto de vista individual e colectivo e reconhecem-lhe grande importância no jogo de Futebol pois esta modalidade carece de uma organização colectiva,

sustentada em princípios de acção, nos quais se integram e interligam todas as restantes dimensões.

Quanto às acções tácticas que o guarda-redes deve desempenhar e dominar, os autores referem unanimemente uma grande importância da capacidade em controlar o meio-campo defensivo, em organizar a equipa quando esta não tem bola, o seu posicionamento no espaço e na baliza quando a equipa tem bola e quando não tem (em função da possibilidade de remate à baliza, cruzamento, passe em profundidade e 1x1) e o seu papel activo na construção ofensiva, dando-lhe início ou dando-lhe sequência. Parece por isso que estas são acções que têm de ser treinadas e estimuladas pois em termos tácticos são os comportamentos que o jogo mais pede.

As diferenças apresentadas não são significativas, surgindo apenas alguns autores que referem como uma acção táctica a desempenhar pelo guarda-redes, a gestão do tempo de jogo. Outros, reconhecem a importância dos processos perceptivo-cinéticos no treino e defendem que todas as situações devem estimular a compreensão, a tomada de consciência do porquê de se realizarem determinadas acções, no sentido de dar um sentido à percepção e poder fomentar a antecipação e o jogar em atitude de pensar. Para que isso seja mais fielmente reproduzido, o recurso a situações jogadas no treino, com colegas de equipa e oponentes, é o modo mais vezes referido para que se alcancem os objectivos pretendidos.

2.2.4.2 Qualidades Técnicas

Tal como sucedeu com o conceito de Tática, é importante enquadrar o conceito de Técnica. Guilherme Oliveira (2004) apresenta a sua visão afirmando que a Técnica resulta da adequação da sua utilização a um determinado Momento do Jogo, salientando que por este motivo, um gesto dito “técnico”, resulta de uma interpretação (dimensão cognitiva) situacional do jogo, ou seja resulta de uma resposta a uma necessidade Tática. Por isso é que não pode ser concebida como algo abstracto relativamente ao contexto acontecimental do Jogo, já que comporta sempre a Especificidade de um determinado jogar. As acções técnicas exibidas pelos jogadores, reflectem sempre uma determinada ideia de jogo e uma equipa que pretenda que o seu guarda-redes tenha como princípio jogar a bola através de passe curto e que

este use o passe longo como último recurso, registrará sempre mais umas determinadas acções técnicas em detrimento de outras.

Garganta & Pinto, (1998) reforçam esta ideia, ao sugerirem que no Futebol os aspectos relacionados com a “técnica” são determinados por um contexto Tático, motivo pelo qual a utilização ajustada de determinada execução “técnica” decorre, deste compromisso.

A técnica está então ligada “ao saber-fazer”, ao passo que a tática tem uma relação muito maior com o “como fazer” (Gomes, 2007) e é por isso mesmo que, Guilherme Oliveira (2004) refere que é a capacidade técnica que garante a exequibilidade da acção e da decisão. Neste sentido, Garganta (2006) afirma mesmo que a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. É por isso, que o Futebol é antes de mais um fenómeno Tático-Técnico pois ambas as dimensões caminham lado a lado, sendo absolutamente indissociáveis (Guilherme Oliveira, 2004). Um bom executante é, antes de mais, alguém capaz de seleccionar as habilidades técnicas mais adequadas para dar resposta às sucessivas configurações do jogo (Garganta, 2006).

Sprovierio et al. (1995) referem que o guarda-redes não pode apenas treinar as suas acções técnicas descontextualizadas da situação de jogo. É necessário treinar com a equipa e mover-se com a equipa. Portanto, a execução técnica nunca poderá ser privilegiada em detrimento da compreensão (Garganta, 2006), pois se assim for, se o fazer, for ensinado à margem do como fazer, o transfer para o contexto de jogo será muito menor do que aquele que poderia surgir, se houvesse um sentido na acção.

Posto isto, importa agora verificar quais as posições de diversos autores relativamente às acções técnicas que o guarda-redes deve dominar.

Sainz de Baranda et al. (2005b) começa por referir algo que actualmente é muito importante: as acções técnicas ofensivas têm cada vez maior preponderância no jogo do guarda-redes, pelo que devem figurar na planificação do treino, a par das acções técnicas defensivas. Portanto, é preciso que exista a consciencialização deste facto para que o processo de treino esteja adequado àquilo que o jogo pede. Manoni et al. (1995), já eram desta opinião e para eles existiam claramente dois grupos de acções técnicas:

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

Também Sarli (2000) acredita que em termos técnicos defensivos o guarda-redes deve saber interceptar a bola, cair lateralmente, agarrar a bola (ao nível do peito, acima da cabeça, com os pés paralelos e com um joelho no chão), desviar a bola e realizar saídas agarrando a bola. Ofensivamente deve ser capaz de realizar o pontapé de baliza e sair a jogar com as mãos e com os pés. Este autor refere ainda que em termos de predisposição para as acções técnicas, o guarda-redes deve aprender que tem de existir um encadeamento de acções. Uma acção defensiva que termine nas mãos do guarda-redes, é o local de início da acção ofensiva seguinte. Se, por exemplo, o guarda-redes realizar um encaixe, depois tem de iniciar a acção ofensiva através do uso das mãos (lançamento tipo bowling, tipo disco, tipo baseball) ou dos pés, jogando curto ou longo. Este tipo de raciocínio deve ser promovido nos mais novos para que estes reconheçam aquilo que têm de realizar no jogo.

Marcellus (2004 cit. por Nogueira et al. 2006) salienta como principais acções técnicas defensivas os encaixes ao nível da cabeça e do peito, defesa rasteira no meio e nas laterais, defesa a meia altura nas laterais, defesa alta no meio, defesa alta nas laterais, saídas a cruzamentos, grande penalidade e formação de barreiras.

Já para Cabezón (2001) o treino específico do guarda-redes deve ser visto sob dois prismas: o treino colectivo em que se exercitam as acções tácticas e o treino individual em que o guarda-redes através de tarefas analíticas exercitam as recepções de bola (bloqueios e recolher da bola), despejos com os pés e com os punhos, estiradas, lançamentos com os pés e desvios e prolongações.

Para Silvestre (2008), os conteúdos técnicos mais importantes são a posição básica, reposição com a mão, reposição com o pé, técnica de desvio, interceptação alta com queda, interceptação baixa com queda, recepção baixa,

média e alta, recepção baixa com queda, recepção alta – cruzamento, bloqueio/cobertura, saídas e pontapé de baliza. Para além disso, o autor refere ainda que todas estas situações devem estar contextualizadas à situação de jogo e nesse sentido deverão ser sempre suportadas por um cunho táctico.

De acordo com Hoek (2006), o guarda-redes deve ser capaz de assumir uma posição de base sabendo quando se deve posicionar entre os postes e quando deve reduzir espaço e aguentar de pé à espera do remate, passe ou cruzamento, dominar o 1x1 conseguindo esperar pela decisão do avançado e tendo um bom timing de entrada na bola, ter um grande trabalho de pés, desenvolver o seu jogo de mãos (encaixes, desvios, saída a soco), conseguir jogar fora da área, dominar os duelos no ar, saber dominar o passe atrasado, lançamentos com as mãos e com os pés e executar os pontapés de baliza.

Ocaña (1997, cit. por Brasil, 2004) apresenta uma proposta, na qual tenta definir os gestos técnicos de base do guarda-redes. De acordo com este autor, o principal objectivo do guarda-redes consiste em evitar que a bola ultrapasse a linha de golo. Para isso ele intervém sobre a bola mediante a realização de acções técnicas específicas. Todas as acções técnicas tem o seu início numa posição fundamental assumida pelo guarda-redes, e sem a qual seria muito difícil executar as acções técnicas de forma correcta.

Para este autor a posição básica pode ser definida como a forma corporal assumida pelo guarda-redes no sentido de facilitar a execução das acções técnicas posteriores com a máxima eficácia (ver figura 1).

É fundamental que a execução correcta da posição básica seja feita a partir de um correcto tónus muscular. Assim a cabeça deve encontrar-se erguida de forma a acompanhar a bola com o olhar, o tronco ligeiramente inclinado à frente, braços ligeiramente flectidos e à frente com as mãos à altura dos joelhos, pernas semiflectidas e afastadas formando uma boa base de sustentação, os pés podem assumir duas posições: (a) com toda a superfície plantar em contacto com o solo; (b) apenas a parte anterior contacta com o solo (Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

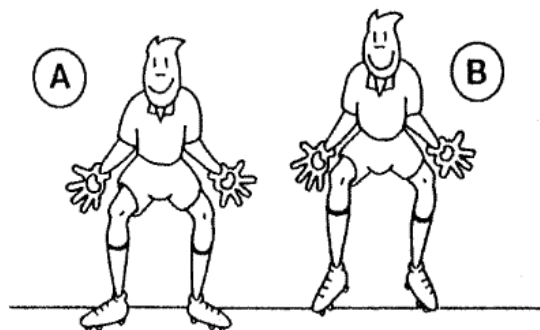


Fig. 1 - Superfície plantar para a adopção de uma correcta posição básica (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Relativamente à recepção de bola, para Ocaña (1997, cit. por Brasil, 2004), esta é referida como sendo a utilização dos membros superiores de modo a facilitar a posse ou o controlo da bola com as mãos ou os braços, reduzindo parcial ou totalmente a velocidade da bola. A recepção é classificada de acordo com a posição do guarda-redes em relação à trajectória da bola, assim a recepção pode ser:

Recepção alta

Realizada acima da linha dos ombros, sempre à frente ou sobre o eixo longitudinal corporal, e com os braços estendidos. Esta acção técnica pode ser executada em salto ou em apoio e sempre com os polegares juntos (mãos em forma de concha – ver figura 2).

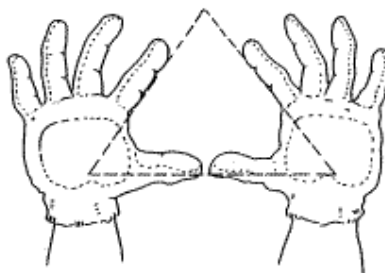


Fig. 2 - Posição das mãos para a recepção alta (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Recepção média

Realizada entre a linha dos ombros e a linha da cintura, as mãos situam-se no plano frontal para que o corpo constitua uma segunda barreira entre a bola e a baliza (ver figura 3).

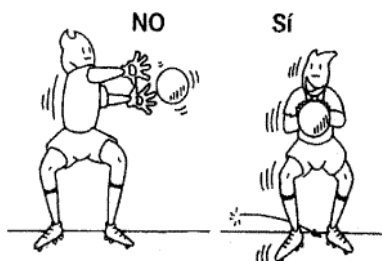


Fig. 3 - Proteger sempre a bola com o corpo (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Recepção baixa

Realizada entre a linha da cintura e solo, com um joelho flectido e apoiado no chão, o tronco flectido à frente e com os braços estendidos (procura juntar os antebraços – ver figura 4).

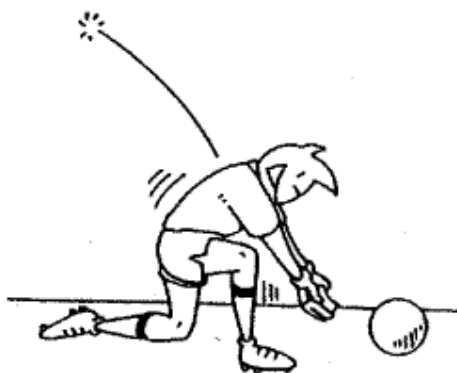


Fig. 4 - Proteger sempre a bola com o corpo (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Recepção em queda

Realizada, com qualquer superfície corporal em contacto com o solo (queda lateral) à excepção dos apoios plantares. Com os braços estendidos, flexão e abdução da perna que entra em contacto com o solo e dedos das mãos afastados (ver figura 5). Para maior segurança, no final da acção técnica, levar a bola ao peito pressionando-a com os braços, antebraços e mãos.

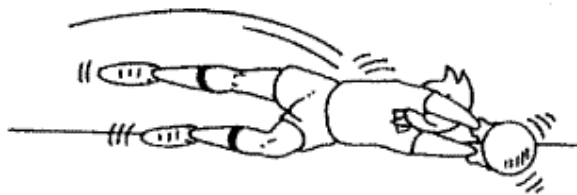


Fig. 5 - Braços estendidos no prolongamento do corpo (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Recepção com encaixe

A recepção com encaixe pode ser definido como a acção técnica que possibilita ao guarda-redes a posse da bola através de uma única acção, reduzindo totalmente a velocidade da bola através do contacto desta contra o peito e a simultânea pressão realizada pelos antebraços e mãos contra o seu próprio corpo (ver figura 6).

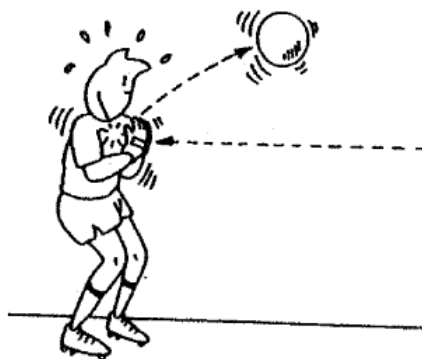


Fig. 6 - É importante que a acção dos braços e antebraços seja coordenada com o impacto da bola no peito (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

A recepção com encaixe diferencia-se das outras acções técnicas por utilizar o peito como superfície corporal na realização do gesto técnico. Esta acção técnica é classificada em (ver figuras 7 e 8):

Recepção com encaixe médio



Fig. 7 - Recepção média (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Recepção com encaixe em queda



Fig. 8 - Recepção em queda (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Outra técnica importante referida por Ocaña (1997, cit. por Brasil, 2004) é a técnica do desvio. De acordo com o autor, os desvios são acções técnicas que consistem em modificar a trajectória e/ou o sentido da bola, dando-lhe uma direcção determinada com propósito defensivo.

Os desvios podem ser classificados de acordo com a superfície de contacto com a bola, deste modo temos: desvios com a mão - realiza-se quando a bola descreve uma trajectória aérea, o contacto com a bola é precedido de um deslocamento frontal e nunca deve ser efectuado em apoio. Esta acção técnica deve ser utilizada quando a recepção da bola seja inadequada ou quando a sua posse não seja garantida. Ou então, desvios com o pé - com o novo quadro de regulamentos esta acção técnica foi valorizada.

Relativamente às saídas, o autor salienta que esta acção técnica é realizada pelo guarda-redes quando sai da sua área de protecção no sentido intervir sobre a bola utilizando para tal um gesto técnico específico (recepção ou desvios).

A execução técnica da saída divide-se em dois momentos distintos: (a) o deslocamento e (b) a intervenção sobre a bola. A bola encontra-se na posse do adversário que a conduz na direcção da baliza. Na acção de condução de bola, diferencia-se dois momentos, (1) um em que a bola se encontra fora do controlo motor do atacante (2) e outro em que o jogador está em contacto com a bola. É pois, no primeiro momento (1) que o guarda-redes deve intervir sobre a bola, de forma rápida e decidida (ver figura 9).

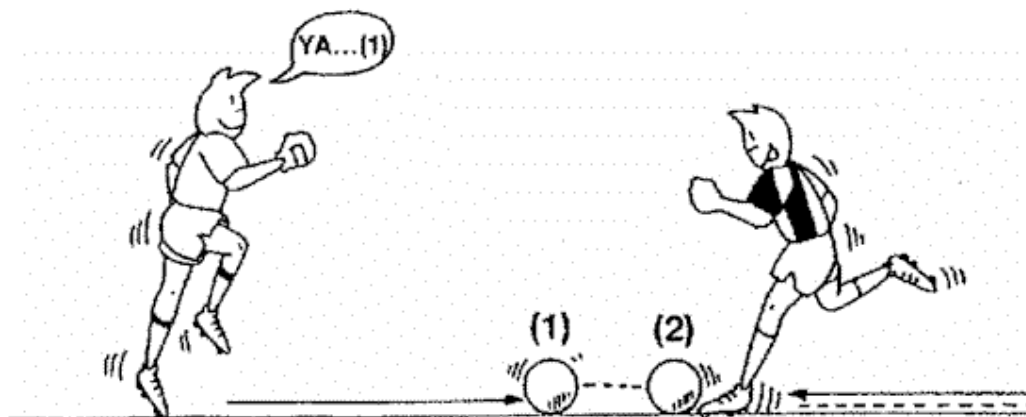


Fig. 9 - Momento da intervenção do guarda-redes sobre a bola (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Finalmente o autor refere a importância da reposição da bola em jogo, que tanto pode ser efectuada com o pé, como com a mão.

Reposição com o pé

Para uma correcta execução deste tipo de reposição é fundamental que o guarda-redes realize em simultâneo um deslocamento frontal e uma extensão completa do braço que lança a bola para o pé (ver figura 10).

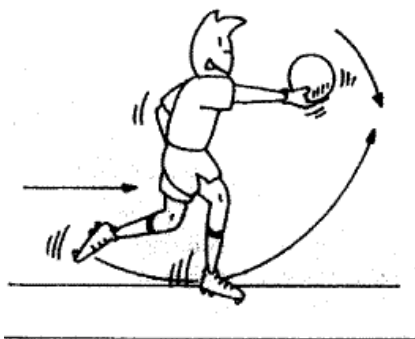


Fig. 10 - Deslocamento frontal e extensão completa do braço que lança a bola para o pé (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Reposição com a mão

Importante que neste gesto técnico o guarda-redes consiga esticar o braço no momento do lançamento e que tenha uma excelente relação com a bola para que consiga dominá-la a uma só mão num movimento dinâmico (ver figura 11).

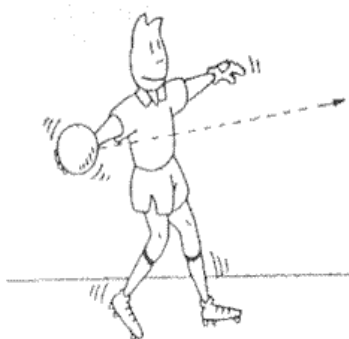


Fig. 11 - Extensão completa do braço e olhar dirigido para a zona alvo (adaptado de Ocaña, 1997, cit. por Brasil, 2004).

Sainz de Baranda et al. (2005a) divide as acções técnicas em ofensivas e defensivas e salienta como acções técnicas ofensivas o pontapé de baliza através de passe curto ou passe longo, o passe com o pé que pode ser curto quando a bola está controlada e se pretende jogar para perto ou então longo através do passe em vôlei lateral ou frontal e ainda através do batimento “à inglesa”. O passe com a mão pode ser junto ao chão ou pelo ar com ou sem ressalto antes de chegar ao colega de equipa. As acções técnicas defensivas são o bloqueio em que o guarda-redes deve agarrar a bola quando esta provém de uma trajectória curvilínea aérea, ou quando se desloca directamente à baliza através de uma trajectória rectilínea alta, média ou baixa (nesta última saber defender com um joelho no chão orientado para dentro e o outro flectido e orientado para a frente e ainda com ambas as pernas e joelhos estendidos); os desvios junto ao chão e as trajectórias média e alta com a mão do lado da direcção da bola ou com a mão do lado contrário (mão trocada – cambiada), com a noção de que numa estirada lateral sem fase de voo, primeiro caem os pés, depois o tronco e depois a extremidade superior, enquanto que com fase de voo primeiro cai a extremidade superior e só depois o tronco e os pés, sempre com o braço que contacta com o solo em semi-flexão; os alívios com as mãos (usar os punhos), com os pés ou com qualquer outra parte do corpo que seja permitida usar; as prolongações; as saídas no 1x1 (fundamental que o guarda-redes espere até ao último momento sem se lançar, esperando que o adversário faça o primeiro movimento – o guarda-redes deve manter o centro de gravidade baixo com as pernas e os braços em semi-flexão para manter o

equilíbrio e poder reagir rapidamente) e as coberturas (acção de protecção da bola através da colocação corporal).

As acções técnicas surgem sempre relacionadas com aquilo que o jogo pede no momento, portanto, a eleição do gesto a realizar tem antes de mais, uma forte relação com a percepção e com a leitura do jogo.

Neste sentido, a maioria dos autores referidos não têm dúvidas de que as acções técnicas do guarda-redes de Futebol têm de ser vistas como defensivas e como ofensivas, porque o jogador participa de maneira distinta nestes dois momentos (ainda que alguns não realizem essa diferença e pelo que me parece, apenas incluem aspectos defensivos). O que é interessante de verificar é que da referência mais antiga, de Manoni et al. (1995) até à mais recente, Silvestre (2008), os autores têm tentado especificar mais os gestos e encontrar mais variantes da própria técnica. Do meu ponto de vista, isto acontece porque o jogo não é estanque e os próprios guarda-redes vão dando o seu contributo com formas de chutar, lançar ou saltar que nos fazem pensar naquele gesto e como é que ele poderia ser ensinado. Ou seja, muitas vezes é a individualidade, a técnica de cada um, que contribui para a criação de um conjunto de técnicas passíveis de serem utilizadas pelos guarda-redes (por exemplo: pontapé de guarda-redes, em vólei frontal, em “raquete”, à “inglesa”, ou seja, diferentes formas de bater a bola que muitas vezes, pelo entendimento do treinador, das características do guarda-redes e da forma de jogar da equipa, podem ser ensinadas.

Perante isto, a verdade é que os autores não evidenciam diferenças substanciais naquilo que salientam. Ofensivamente, o guarda-redes deverá dominar o pontapé de baliza, a reposição com o pé e a reposição com a mão (nas suas várias formas). Alguns autores como Hoek (2006) e Sainz de Baranda et al. (2005a) referem que o guarda-redes também terá de ser capaz de ter grande qualidade no passe curto e longo, derivado da situação de participação na construção ofensiva, que várias vezes surge no jogo. Defensivamente, os autores reconhecem a posição básica, a recepção de bola a várias alturas, às quedas laterais com recepção ou com desvio, o desempenho nos cruzamentos, as saídas da baliza para cobrir os passes em profundidade e no 1x1 como conteúdos fundamentais.

Alguns autores referem aspectos que os diferenciam, como por exemplo Marcellus (2004, cit. por Nogueira et al., 2006) que inclui o comportamento nas grandes penalidades e a formação de barreiras nas acções técnicas do guarda-redes, Hoek (2006), que refere o trabalho de pés como fundamental, Silvestre (2008) e Sainz de Baranda et al. (2005) que consideram as coberturas ou protecção da bola com o corpo e Sarli (2000) que menciona a necessidade de se ensinar desde cedo que mais importante do que a realização de uma acção técnica é eles perceberem que no jogo, o que existe é um encadeamento de acções pois normalmente, após uma acção defensiva dá-se de imediato uma acção ofensiva.

Portanto, é importante reter que existe um núcleo de conteúdos que todos consideram importantes a desenvolver no treino específico do guarda-redes de Futebol e depois as diferenças surgem em pormenores de execução da técnica e não tanto ao nível do conteúdo em si.

2.2.4.3 Qualidade Físicas

O jogo de Futebol, por ser constituído por uma alternância de esforços e acções de diferente forma e intensidade, é considerado um desporto intermitente (Garganta, 1999; Bangsbo et al., 2006; Krusturp et al., 2006). Garganta (1999) salienta que os jogadores realizam esforços aleatórios de duração e intensidade variável, ocorrendo fases de intensa participação (sprints, saltos, tackles, remates...) entrecortadas por períodos de menor intensidade (marcha, corrida de baixa intensidade...) e são estas acções variadas de ritmos descontínuos que implicam que os jogadores desenvolvam uma capacidade de adaptação diferente daquela realizada em desportos de esforços contínuos.

Neste sentido, Bangsbo (1994) refere que as exigências que se colocam durante um jogo de Futebol, para a realização de vários movimentos e acções, variam consoante o estilo de jogo da equipa, a função, a zona de intervenção predominante e o nível competitivo do jogador. Podemos por isso depreender que o físico terá de ser sempre contextualizado a uma determinada forma de jogar e por este prisma, o esforço dispendido é específico das funções desempenhadas. É por isso que (Pinto, 1991) afirma que a preparação e o treino no Futebol não podem deixar de ter como referência o jogo de Futebol e

as suas características particulares. Então se assim é, o esforço físico do guarda-redes será sempre específico em função daquilo que tem de fazer no jogo, logo, será diferente dos demais.

Nesse sentido, Vázquez et al. (2002) referem que o guarda-redes tem uma intervenção acíclica e intermitente, e está perante uma variabilidade de carga competitiva em função da forma como a sua equipa joga, como o adversário joga e até quais são os níveis de eficácia defensiva e ofensiva respectivamente em cada jogo e manifesta ocasionalmente esforços de alta intensidade, sendo o metabolismo anaeróbio aláctico aquele que é mais solicitado. De acordo com Pitanga (2004, cit. por Voser et al., 2006) e Powers et al. (2003), o metabolismo anaeróbio permite a produção de energia através de reacções químicas que não exigem a presença de oxigénio. Em acções de curtíssima duração (até aos vinte segundos), o organismo usa a fosfocreatina para a produção de ATP não sendo sequer produzido lactato e daí a designação de anaeróbio aláctico. Em acções um pouco mais duradouras (dos trinta segundos até ao primeiro minuto) o sistema utilizado é a glicólise anaeróbia onde a par da produção de ATP, também se produz o lactato e daí que se chame anaeróbio láctico. Como as acções do guarda-redes são de curtíssima duração e de máxima intensidade, o treino terá de ser nesse sentido e terá de promover este tipo de adaptações.

Daí que Vázquez et al. (2002) sugiram a necessidade de se desenharem tarefas com alta variabilidade situacional, com uma carga perceptivo-decisional e coordenativa específica, com predomínio da intensidade sobre o volume. Este mesmo autor acrescenta que o desempenho do guarda-redes depende mais de aspectos de natureza coordenativa (técnica específica) e perceptivo-decisional (atenção, reacção, antecipação, estímulos externos), do que de aspectos de natureza estritamente condicional (bioenergéticos, neuromusculares), mas dentro dos aspectos condicionais, aqueles que são mas importantes são mais relevantes os de ordem qualitativa (neuromusculares) do que os de ordem quantitativa (bioenergéticos). E isto sucede porque o guarda-redes intervém com pouca frequência mas muito intensamente. Capuano (2002) alinha pela mesma ordem de pensamento e refere que o treino do guarda-redes para ser específico deve conter poucas repetições de um exercício, mas com intensidade máxima. Se queremos

aumentar a carga de treino, aumentamos as séries mas não o número de repetições, dando sempre uma pausa para recuperar adequada, tudo isto porque o mecanismo energético mais utilizado é o anaeróbio aláctico.

Perante isto, importa verificar que tipo de qualidades físicas são referidas pelos autores como importantes. Para Madeira (2002), o físico deve estar sempre relacionado com as restantes dimensões e por isso mesmo, os exercícios deverão ser aplicados em situações em que o guarda-redes desenvolva a sua capacidade física aplicada aos contextos de acção.

De acordo com (Thomas, 1999; Howe & Scovell, 1991; Viana & Rigueira, 1990, cit. por Madeira, 2002), o guarda-redes deverá desenvolver a sua velocidade, nas suas componentes de velocidade de deslocamento (exemplo: velocidade na deslocação para a intercepção de passes ou para a recolha da bola), velocidade de reacção (exemplo: velocidade nas entradas rápidas, em movimento), velocidade segmentar (exemplo: velocidade nos movimentos dos segmentos rapidamente) e velocidade de execução (exemplo: velocidade nos gestos técnicos rápidos e eficazes); a coordenação e agilidade (ser eficaz nas acções; coordenação espacio-temporal com a bola, os colegas, o adversário); equilíbrio nas posições estáticas favoráveis à entrada em movimento (posição nos livres), posições estáticas resistentes à entrada em movimento (resistir às cargas dos adversários), equilíbrio dinâmico que lhe permite manter o controlo do corpo e da bola em qualquer situação; flexibilidade e elasticidade muscular (na realização de movimentos de máxima amplitude); potência muscular, particularmente nos membros inferiores e a resistência específica caracterizada pela capacidade em recuperar rapidamente nos períodos entre esforços intensos.

Cabezón (2001) salienta que o treino físico do guarda-redes deverá ser realizado analiticamente e deverá procurar o desenvolvimento da velocidade de reacção e da velocidade gestual, da coordenação e da agilidade, da força explosiva, do equilíbrio, da flexibilidade e das capacidades acrobáticas.

Carta (2001) sugere que algumas das principais qualidades físicas específicas a serem desenvolvidas em termos anuais são a capacidade de reacção, a flexibilidade, a mobilidade articular, a força explosiva e a elasticidade muscular. De acordo com este autor, a fase de pré-época tem uma grande importância para que em termos gerais possa haver um melhoramento

da capacidade física e técnico-atlética e um incremento e estabilização óptima das prestações. Já em termos bio-energéticos, este período serve para que se dê o nivelamento dos três sistemas energéticos: aeróbio (mínimo), anaeróbio láctico (bom), anaeróbio aláctico (óptimo), sendo este último o mais importante e para o melhoramento da força elástica/explosiva e da capacidade de reacção.

Então, para Carta (2001) durante a pré-época, há uma valoração das condições psico-físicas iniciais através de testes físicos, o melhoramento da capacidade coordenativa geral, o reforço muscular, a exercitação técnico-atlética e o incremento dos níveis de força. Neste período, defende a existência de treinos bi-diários, com a parte da manhã a ser destinada ao melhoramento da condição atlética e de várias capacidades físicas, especialmente a capacidade anaeróbia láctica e aláctica, capacidade coordenativa, flexibilidade e força maximal. A parte da tarde será destinada à exercitação técnica individual e táctica da equipa com desenvolvimento das capacidades senso-perceptivas e de reacção, de coordenação geral e técnico-tácticas.

Sarli (2000) é da opinião que um guarda-redes talentoso terá de ter uma série de qualidades, entre as quais uma boa compleição física e uma estatura elevada e ainda que até certos escalões estas características não sejam decisivas, no alto rendimento cada vez mais se apresentam como algo imprescindível. O guarda-redes deverá ainda ter uma resistência específica para realizar acções curtas mas intensas, uma grande capacidade de percepção táctil e cinestésica, flexibilidade e destreza e bons índices de força explosiva, de velocidade de reacção e de execução.

Para Capuano (2002) as principais capacidades requeridas são a força explosiva e explosivo-elástica, a capacidade de cair e reposicionar rapidamente, a velocidade de reacção, o reforço muscular geral e em particular da musculatura abdominal e dorsal, a mobilidade articular, o equilíbrio, a agilidade e a coordenação motora.

Hoek (2006), salienta que o guarda-redes deve desenvolver a sua resistência, a velocidade (em corrida, de manuseamento da bola, reflexos), a agilidade e a coordenação e a força em termos gerais e ao nível do salto, do pontapé, do lançamento com a mão e do soco.

Sainz de Baranda et al. (2005a) têm um entendimento semelhante das acções físicas do guarda-redes e apontam uma acção física específica que deve ser sempre treinada: os deslocamentos. Segundo os autores, os deslocamentos frontais (que se realizam em direcção ao sentido do jogo, com o objectivo de reduzir ângulo de remate ou de antecipar uma jogada), os deslocamentos laterais (normalmente realizados ao longo da linha de baliza quando o guarda-redes procura posicionar-se em função da bola e quando o guarda-redes tenta preparar-se para realizar uma queda lateral, encurtando a distância que terá de percorrer em salto/voo) e os deslocamentos à retaguarda (em que o guarda-redes procura responder a bolas que pela sua trajectória o irão sobrevoar, ou então quando o guarda-redes perante o ataque adversário procura reposicionar-se entre os postes sem tirar os olhos da bola), são absolutamente fundamentais para que o guarda-redes possa responder positivamente àquilo que o jogo pede. Para além dos deslocamentos, os saltos e as quedas (sobretudo o como cair) completam o tipo de acções físicas a serem treinadas.

Resumindo, em termos fisiológicos, o esforço realizado pelo guarda-redes é do tipo anaeróbio aláctico, porque a maior parte das acções que ele realiza no jogo são de curtíssima duração e de máxima intensidade. Por isso, os autores referem que o treino terá de tentar, sempre que possível, criar cenários que o preparem para aquilo que ele vai fazer no jogo. Como no jogo, o guarda-redes não corre por correr, isto é, tem sempre uma determinada lógica e um sentido para fazer o faz (a sua acção física radica numa intenção táctica e expressa-se pelo gesto técnico), os exercícios mesmo que com objectivos físicos, não devem deixar de os estimular coordenativa e cognitivamente. No entanto, Cabezón (2001) é da opinião que o treino físico do guarda-redes deverá ser realizado analiticamente.

Em termos dos conteúdos a exercitar, de uma forma geral, o desenvolvimento da velocidade (nas suas componentes de reacção, execução, segmentar e de deslocação), da coordenação e da agilidade, da flexibilidade e da força explosiva são frequentemente referidos. No entanto, parece-me existir uma ligeira diferença no entendimento que se poderá ter do físico: pode-se pensar no treino de capacidades condicionais e coordenativas e incluir isso no

treino de guarda-redes, ou então, pode-se pensar nas acções que o guarda-redes normalmente executa e elaborar formas de se treinar a componente física inserida nesses gestos e dessa forma preparar o guarda-redes em termos físicos, mas de forma específica. Nesta última forma de pensar que referi, encontram-se Sainz de Baranda et al. (2005a) que refere que o treino dos deslocamentos do guarda-redes, dos saltos e das quedas são as acções físicas a serem mais refinadas ou Hoek (2006) que salienta o desenvolvimento da velocidade de reflexos e de manuseamento da bola, e da melhoria da força ao nível do salto, do pontapé, do lançamento e do soco. Outros autores salientam outros aspectos igualmente importantes como o desenvolver de uma resistência específica que permita suportar as cargas e os duelos no 1x1 (no ar e no chão) e o reforço da musculatura abdominal e dorsal.

Portanto, o treino da vertente física está muito relacionada com a forma como vemos o físico. Se o entendimento provém do desenvolvimento de capacidades físicas e condicionais, os conteúdos a melhorar serão descritos de uma forma, se o entendimento resultar do querer melhorar as acções e da componente física que necessariamente faz parte delas, a descrição é diferente. Independentemente disto, temos de ter sempre como referência o tipo de esforço a que o guarda-redes está sujeito durante o jogo, pela especificidade das suas acções.

2.2.4.4 Qualidades Psicológicas

Tal como nas restantes dimensões, também a vertente psicológica assume uma grande importância no desenvolvimento do guarda-redes, pelas particularidades da posição que assume na baliza. Para Howe & Scovell (1991, cit. por Madeira, 2002), o guarda-redes de futebol é até o elemento mais importante de uma equipa, pois qualquer equívoco ou falha pode afectar negativamente o trabalho de toda a equipa. Este tipo de afirmações revela o pensamento que está gerado em torno desta posição: uma falha muitas vezes decide o jogo a favor do adversário, assim como uma grande intervenção pode resolver o jogo a favor da equipa do guarda-redes. Este tipo de pressão é muitas vezes agravado pelos longos períodos de inactividade durante o jogo, o que não permite ao guarda-redes descarregar o stress de forma dinâmica Giovetti (1991, cit. por Madeira, 2002).

Por isso, a psicologia, no contexto desportivo, está sempre presente e pode ser definida como a preocupação com o efeito de factores psicológicos no comportamento humano e com os efeitos psicológicos que a participação no desporto, no exercício ou na actividade física poderá ter nos participantes (Fonseca, 2007). Tenta-se perceber como é que os factores psicológicos afectam o rendimento individual dos indivíduos e compreender como é que a participação no desporto e no exercício físico afecta o desenvolvimento psicológico das pessoas (Fonseca, 2007).

Konzag (1995) aponta alguns aspectos que nos influenciam e que por isso mesmo se reflectem na forma como o desportista se irá apresentar no desempenho desportivo: capacidade volitiva (tomada de decisão, disponibilidade para o esforço, perseverança); capacidade de atenção (concentração, intensidade); função cognitiva (capacidade perceptiva, capacidade de raciocínio, de imaginação e de memória); capacidade psicossocial (capacidade de cooperação).

Então, que tipo de qualidades psicológicas deverá ter o guarda-redes?

Segundo Madeira (2002), o guarda-redes precisa de controlar a sua tensão e o seu nervosismo (auto-domínio), possuir confiança, estar constantemente concentrado, ser corajoso e responsável, ter carácter nas suas decisões e demonstrar vontade, calma, autoridade, serenidade, coragem, audácia, firmeza e concentração.

Voser et al. (2006) apresenta aquilo que para ele deverá ser o perfil psicológico de um guarda-redes. Para este autor, o guarda-redes deve ser corajoso para enfrentar qualquer dificuldade que surja no jogo, deve ter uma grande capacidade de concentração estando a todo o momento focalizado nas situações de jogo, deve ser um líder, demonstrando-o na capacidade de comandar os colegas e de se assumir como o organizador da defesa, deve demonstrar tranquilidade nas suas acções transmitido desta forma confiança para os restantes colegas e deve ter iniciativa não esperando pelas acções do adversário, mas antecipando aquilo que estes irão fazer. No processo de treino, Voser et al. (2006) refere que é fundamental que sejam fornecidos estímulos positivos, feedbacks e abordagens cognitivas que reforcem e estimulem a busca pelos objectivos para que a motivação e a concentração nas tarefas seja maior.

Soares et al. (2005), salientam a importância do treino mental no guarda-redes. De acordo com os autores, as componentes do “jogo mental” são vulgarmente chamadas de os três C’s do guarda-redes: coragem, concentração e confiança.

A coragem é imprescindível pois muitas das acções acontecem de forma rápida e o guarda-redes tem de estar preparado para parar remates fortes e espontâneos muitas vezes a escassos metros de distância.

A concentração do guarda-redes envolve a capacidade para este focar a sua total atenção num aspecto específico e fulcral do jogo. Desta forma o guarda-redes deve estar preparado para fazer uma grande defesa, quer seja no primeiro ou no último minuto, transmitindo segurança à equipa. No entanto, manter a concentração quando os guarda-redes por vezes passam longos períodos do jogo sem tocar na bola, torna-se difícil de alcançar. O como treinar isso, é cada vez mais importante, especialmente para os mais novos que têm uma capacidade de atenção limitada. Por isso mesmo, para os mais novos podemos ir dando referências gradualmente mais complexas para que eles consigam distinguir o essencial do acessório e centrarem a sua atenção naquilo que mais interessa. Daí que Soares et al. (2005) refiram que o guarda-redes deve focar a sua atenção em três aspectos primários do jogo: a posição da bola, as deslocações dos adversários e a organização da defesa.

Os autores referem ainda a importância da confiança pois para além de um elevado nível de auto-confiança fazer com que o guarda-redes possa estar preparado para o desempenho da sua função, isso promove ainda o desenvolvimento de um sentimento colectivo de que o guarda-redes tem capacidade para cumprir as suas funções. Neste sentido, Soares et al. (2005) apontam alguns aspectos que ajudam a que a equipa tenha confiança no guarda-redes: o guarda-redes deve dominar a pequena área, ou seja, dentro desta ele não deve ser tímido nem hesitar nas suas acções; deve assumir o controlo verbal da equipa, o que quer dizer que não deve hesitar em tomar o comando de toda a equipa no desenrolar do jogo; deve realizar acções de procura da bola; ser activo na pequena e na grande área e estar preparado para defender qualquer remate, já que as suas indecisões podem gerar confusão e desconfiança por parte da equipa.

Hoek (2006) refere que o guarda-redes deverá ser um líder e ter capacidade de organização do sector defensivo, já que, durante o jogo com a posse de bola e sem a posse de bola, os colegas necessitam sempre de quem os oriente e forneça indicações para os organizar e neste particular, o guarda-redes tem uma posição privilegiada pois vê o jogo de trás. Para além disso o guarda-redes deverá ter uma motivação psicológica em que ele seja capaz de ter atitude, determinação, audácia, coragem, concentração, confiança e capacidade de antecipação, domínio da pressão dos adeptos, imprensa e oponentes.

Relativamente às qualidades psicológicas a serem evidenciadas pelo guarda-redes, os autores revelam entendimentos semelhantes, referindo quase sempre aspectos como a confiança, a concentração, a capacidade de liderança, de comunicação e de organização dos colegas de equipa, em especial do sector defensivo. É inevitável que exista alguma pressão sobre o guarda-redes pois ocupa uma posição singular e nesse sentido, a personalidade do guarda-redes é dos aspectos mais importantes para que todo o potencial se possa expressar.

Aquilo que é absolutamente fundamental referir é que, não existe uma separação destas dimensões. Perante aquilo que pretendia, acabou por ser uma necessidade enveredar por uma explicitação mais pormenorizada dos conteúdos de ensino do guarda-redes de Futebol, e daquilo que os autores entendem que é importante em cada uma das dimensões. No entanto, como já por algumas vezes foi referido, o jogo de Futebol é em si mesmo, um acto táctico, que engloba as vertentes técnica, física e psicológica, sendo da interacção e interligação entre todas elas, que surge o sentido e o todo. O táctico guia o processo e os outros factores surgem inevitavelmente associados e são também eles, indissociáveis uns dos outros.

Apenas para uma melhor compreensão dos conhecimentos que existem sobre o treino específico do guarda-redes é que se abordaram as qualidades, uma a uma, centrando a atenção exactamente naquilo que parece ser mais importante em cada uma. O melhor exemplo que se pode dar da realidade conjunta destas dimensões é que, o guarda-redes, para realizar qualquer tipo

de gesto técnico, antes de o eleger tem de ter tomado uma decisão, tem de ter lido o jogo, tem de ter estado concentrado e tem de ter uma intenção táctica que possa dirigir o seu comportamento mas, só conseguirá realizar algo se, estiver preparado fisicamente para tal. Daí que seja tão importante treinar aquilo que se pretende que o guarda-redes faça e quando o fazemos em contexto táctico, estamos a promover a ligação de todas as dimensões de forma específica.

2.2.5 Saber como ensinar: a importância da intervenção

A capacidade de se intervir na hora certa, sobre o aspecto certo e da forma mais indicada, resulta muitas vezes na resolução de problemas individuais e colectivos, que sem esse momento de clarificação, poderiam manter-se presentes. Durante o processo de treino do guarda-redes, saber intervir assume um papel primordial para a evolução do jogador.

Antes de mais, é importante que se reconheça que para que a intervenção faça sentido, a situação que será alvo de intervenção, o exercício, terá de contemplar a exacerbação dos princípios de jogo que queremos que o jogador adquira (Gaiteiro, 2006). Daí que Campos (2007), afirme que durante o exercício, o jogador deve saber exactamente o porque do que está a fazer e como é que isso se insere nos diversos momentos do jogar. Quando os exercícios reflectem situações de jogo e treinam a equipa para que esta possa corresponder positivamente perante situações idênticas, cria-se uma lógica de reconhecimento, que encontra nos processos cerebrais o seu fundamento. Segundo Jensen (2002), as regularidades qualitativas ao nível da repetição dos exercícios permitem a optimização do sistema decisional no cérebro que reconhecendo as situações, as habilidades e os contextos, activam aquilo a que o autor chama de “potencial de memória”. Este facto significa que, relativamente ao estímulo que desencadeou este processo, em situações posteriores a memória pode ser activada mais facilmente (Jensen, 2002) reduzindo o tempo de resposta a uma dada acção.

De acordo com Frade (2006), o exercício é uma configuração que determina o aparecimento de certos comportamentos em detrimento de outros e nesse sentido, deverá estar sempre em sintonia com o Modelo de Jogo e

com a Especificidade do jogar da equipa em questão (Guilherme Oliveira, 2004). Por isso, os jogadores quando estão num exercício, têm de saber para que é que ele serve, para que dessa forma possam estar focalizados nos objectivos do mesmo e possam ter uma referência comportamental (Guilherme Oliveira, cit. por Campos, 2007). Pretende-se que essas referências evoquem uma memória específica daquilo que eles devem fazer, sendo esta a fonte estabilizadora do desenvolver do jogar da equipa: o que está a ser bem feito e o que está a ser mal feito, em função daquilo que são os objectivos e as intenções para cada momento de jogo em cada local do campo (Gaiteiro, 2006).

Frade (2007) é peremptório quando afirma que o exercício não é nada mais que um ponto de partida, tem uma grande informação potencial que apenas se tornará real, se a articulação entre os exercícios e a forma como se dá ênfase a esta ou àquela componente, for coerente e reflectir uma forma de ver o jogo. Daqui podemos depreender que dois exercícios idênticos, podem tornar-se totalmente distintos de acordo com a intervenção que é exercida pelo treinador, ou seja, é a intervenção que permite fazer a diferença. Por isso é que muitas vezes os exercícios estão adequados ao Modelo de Jogo e devido à inadequada intervenção ou à falta dela, eles acabam por se tornar desajustados (Guilherme Oliveira, 2004). Por exemplo, se o treinador pretende que o guarda-redes saiba jogar com os defesas e sobre pressão e cria exercícios com o guarda-redes e o sector defensivo, suponhamos em GR+4 x 3 para o envolver no processo de circulação e posse de bola, mas depois de cada vez que a bola sai, dá a iniciativa aos 3 em vez de recolocar a bola no guarda-redes para que possam voltar a construir, estamos a treinar outro tipo de comportamentos. Neste caso, uma intervenção desajustada repetidamente condiciona indelevelmente o curso do exercício e hipoteca os seus objectivos.

O exercício é então o meio para que o treinador possa desenvolver as suas ideias e a sua Especificidade, sendo a intervenção determinante no processo de atribuição de sentido aos acontecimentos pois é a capacidade do treinador em se focar no essencial em cada exercício, em focar os seus jogadores e em reforçar certos comportamentos ao mesmo tempo que inibe outros que não interessam para o seu Modelo de Jogo que permite que o exercício concorra efectivamente para a produção de intenções (Gomes, 2006).

A intervenção para além de permitir que os jogadores sejam direccionados num determinado sentido pretendido (Guilherme Oliveira, 2004), devem também revelar um conhecimento profundo daquilo que se está a ensinar (Campos, 2007) e isto acontece porque é preciso que os jogadores evoluam ao longo do tempo. Um mesmo exercício passado algum tempo de ter sido realizado pela primeira vez, se já estiver assimilado pelos jogadores pode partir para outros níveis de complexidade (Gomes, 2006) requisitando outras capacidades dos jogadores e envolvendo-os cada vez mais no processo. Ou seja, a intervenção que se realiza num mesmo exercício (estrutura) pode adquirir diferentes objectivos em virtude das dinâmicas que se pretende que sejam criadas (funções). De acordo com Guilherme Oliveira (cit. por Campos, 2007: 64) o processo requisita incessantemente informação e isso *“está relacionado com a dinâmica dos próprios sistemas complexos em que quando há um momento de equilíbrio, se não houver desequilíbrio desse equilíbrio, ele vai manter-se, estagnar, não há evolução nem do sistema nem dos elementos”*.

Portanto, o exercício em si, a sua estrutura não é o mais importante, já que a forma como ele é guiado é que deverá fazer a diferença, relacionando-o sempre com uma forma de jogar, com o Modelo de Jogo e com o conceito de Especificidade. A intervenção, através de várias formas (auditiva, visual, cinestésica), direcções (individual, grupo), momentos (concorrente, terminal, retardado) e objectivos (avaliativo, descritivo, prescritivo ou interrogativo) (Piéron, 1984) permite que os exercícios deixem de ser potencialmente Específicos e permitem que os comportamentos desejados se manifestem com maior regularidade (Guilherme Oliveira, 2004).

Deste modo, o treinador de jovens tem de assumir um comportamento profissional, mesmo que não o seja, desenvolvendo um estilo de trabalho e de comportamento muito próprio e assumir as suas responsabilidades particulares, não tendo de imitar o treinador de jogadores seniores (Buceta, 2001, cit. por Brasil, 2004).

Outro aspecto importante para quem treina os jovens é o de compreender que cada jogador tem o seu próprio ritmo de progressão, pelo que o treinador tem de compreender bem o que está acontecer com cada um e aquilo que cada jogador precisa. Portanto é o treinador que tem de se adaptar aos jogadores e não ao contrário (Buceta, 2001, cit. por Brasil, 2004).

Então, nos mais novos a intervenção é fundamental, não só para os concentrar no essencial, mas também para que eles reconheçam o como fazer essas acções ou princípios essenciais. Saber direccionar, estabelecer ligações e fazer com que eles se entendam uns aos outros, são comportamentos importantes a promover. Capuano (2002) afirma que os miúdos têm muitas dificuldades em discernir a informação relevante daquela que não é, no entanto aquilo que se pretende é que o guarda-redes seja eficiente e eficaz, daí a importância da intervenção, do feedback de instrução e posteriormente do feedback reflexivo. Os jovens guarda-redes devem-se habituar a procurar a informação certa naquilo que verdadeiramente importa. Não é repetir por repetir, é em cada situação olhar para os sítios certos e prestar atenção aos elementos relevantes. Ensinar isso é que é difícil, mas é o que distingue o expert do comum treinador de guarda-redes.

Martone (1997) acredita que no treino temos de os confrontar com várias situações para minimizar a possibilidade da realidade ser estranha e por isso é que os devemos ensinar a aprender com o erro e a retirar partido disso mesmo. É necessária uma intervenção que os levem a perceber porque é que erraram e que os leve a crescer por esse caminho. O mesmo autor é da opinião que nas fases iniciais de aprendizagem a atenção dos guarda-redes não deverá estar direccionada para vários conteúdos, mas apenas para a bola e para o seu adversário directo, para que se recrie uma pressão apenas do tipo espacial. No entanto, a realidade do jogo é complexa e existe num contexto no qual eles devem desenvolver a compreensão desde cedo (Frade, 2006) e processos como a antecipação só podem surgir mediante um entendimento da trajectória da bola, do posicionamento do guarda-redes, dos colegas e dos adversários.

Já Capuano (2003) salienta a importância do treinador saber reconhecer a informação, saber chamar à atenção do guarda-redes sobre os aspectos fundamentais e saber propor modelos de interpretação adequados. Não chega dizer que está bem ou que está mal, é preciso saber ler as situações e contextualizar o comportamento com uma série de condicionantes para que a intervenção seja muitíssimo precisa e identificativa. Por isso é que o mesmo autor refere que é necessária a presença de um treinador de guarda-redes nas equipas técnicas, que tenha a experiência de ter sido guarda-redes, de ter sentido somaticamente o que é estar na baliza e que combine isso com os

conhecimentos de metodologia de treino. Isso permite uma intervenção apoiada no conhecimento e na experiência, logo mais rica.

A intervenção no exercício é absolutamente decisiva, não só para que o guarda-redes entenda exactamente aquilo que pretendemos dele e consiga distinguir o essencial do acessório, mas porque é ela que permite que a Especificidade se cumpra e que as ideias do treinador possam ser assimiladas.

Os autores são unânimes em referir que a intervenção deverá promover o desenvolvimento de uma consciencialização sobre aquilo que o guarda-redes faz, para que possa emergir um sentido nos comportamentos que adquire. O feedback reflexivo, por fazer o jogador pensar e compreender as decisões que toma, é muito importante para o guiar no caminho da melhoria do desempenho. A intervenção terá de direccionar e focalizar os aspectos mais críticos dos movimentos e dos comportamentos, para que o guarda-redes perceba aquilo que querem que ele faça e deve permitir que o erro surja e que se possa aprender com ele.

O único aspecto que é algo distinto das opiniões dos restantes autores é a de Martone (1997) que acredita que nas fases iniciais de aprendizagem o guarda-redes deverá dirigir a sua atenção apenas para a bola e para o adversário, ou seja, procura simplificar um contexto que é inevitavelmente complexo. O que os restantes autores defendem é que a intervenção é importante para direccionar os comportamentos dos jogadores, dizendo-lhes aquilo que pretendem que façam, relacionando-os com todos os factores que o contexto contém.

3. Metodologia

Para a concretização dos objectivos definidos para o estudo, foi realizada uma pesquisa qualitativa, com recurso à realização de entrevistas em ambiente natural, com posterior interpretação e análise das informações recolhidas

3.1 Metodologia de Pesquisa

No que diz respeito à parte teórica, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental, tendo sido seleccionada a informação que melhor pareceu enquadrar-se com o tema em questão.

A partir desta base e de acordo com os objectivos especificados, foram elaboradas uma série de questões guia que serviram de suporte para ambas as entrevistas realizadas.

Relativamente à parte prática, a metodologia utilizada na recolha dos dados, ocorreu sob a forma de inquérito oral, por meio de entrevista de estrutura aberta, com base em questões guia, previamente elaboradas e registadas num gravador Olympus (VN240PC). Desta forma, os entrevistados puderam expor os seus pontos de vista de uma forma clara e mais aprofundada.

As entrevistas foram gravadas com o conhecimento e autorização dos entrevistados.

3.2 Caracterização da Amostra

Quando se opta pela realização de entrevistas, pretende-se saber aquilo que os entrevistados pensam acerca de um determinado assunto, com o intuito de esclarecerem vários dos aspectos abordados na revisão bibliográfica. Nesse sentido, a escolha dessas pessoas foi bastante criteriosa, para que a qualidade fosse indiscutível e para que aquilo que eles pudessem referir, fosse substancial e de referência.

De acordo com o que foi dito, os treinadores de guarda-redes seleccionados foram:

- **Wil Coort** (Treinador de Guarda-Redes da equipa sénior e responsável pelos Guarda-Redes da Formação do Futebol Clube do Porto);
- **Ricardo Peres** (Treinador de Guarda-Redes da equipa sénior do Sporting Clube de Portugal).

Estes treinadores foram os escolhidos porque para além de estarem em dois dos melhores clubes nacionais de futebol, têm desenvolvido um trabalho com a formação nesses clubes que coloca muitos dos seus guarda-redes nas selecções nacionais, evidenciam métodos de treino singulares e a ambos é reconhecida grande qualidade e competência. Para além disso, ambos têm Formação Superior em Desporto e Educação Física pelo que, incorporam o conhecimento teórico com excelentes resultados comprovados na prática.

3.3 Recolha de dados

As entrevistas foram realizadas entre os dias 27 de Março de 2009 e 1 de Abril de 2009, nos locais previamente estabelecidos pelos entrevistados. Antes do início das mesmas, os entrevistados foram informados dos objectivos do estudo e da forma como a entrevista estava estruturada.

Para explorar devida e correctamente o seu conteúdo, foi utilizado um gravador com o conhecimento e autorização dos entrevistados.

Posteriormente as entrevistas foram transcritas para o programa *Microsoft Word 2003* do *Microsoft Windows XP Home Edition*.

3.4 Definição do Sistema Categorical

Bardin (2004) define o processo de categorização como “*uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o género (analogia) com critérios bem definidos*”. Assim sendo, verificamos que era necessário elaborar categorias de análise para que o entendimento dos conteúdos presentes pudesse ser mais claro.

Nesse sentido, procedemos ainda à subdivisão da categoria do plano da operacionalização, por crermos que, tal como Bardin (2004) referiu, desta forma poderemos mostrar a total profundidade do termo-chave.

Bardin (2004: 113/114), aponta ainda alguns pressupostos que devem ser cumpridos na elaboração de categorias:

- Exclusão mútua – cada elemento não pode existir em mais de uma divisão;
- Homogeneidade – num mesmo conjunto categorial, só se pode funcionar com um registo e com uma dimensão de análise;
- Pertinência – a categoria está adaptada ao material de análise escolhido;
- Fidelidade – a estrutura sobre a qual se debruça a análise categorial deve ser codificada da mesma maneira em cada uma das várias análises;
- Produtividade – fornece resultados férteis.

Desta forma e tendo em conta os objectivos gerais e específicos do nosso trabalho, estabelecemos o sistema categorial segundo três categorias fundamentais, sendo a terceira grande categoria subdividida por cinco subcategorias.

C1 – Plano das Experiências

C2 – Plano das Ideias

C3 – Plano da Operacionalização

SC3.1 – Integração do Guarda-redes no colectivo

SC3.2 – Treinar em Especificidade

SC3.3 – Relação entre o Período Preparatório e o Microciclo Semanal Tipo

SC3.4 – Activação Geral

SC3.5 – Exercício de Treino

3.5 Justificação do Sistema Categorial

Ao longo da nossa revisão bibliográfica, fomos nos deparando com uma diversidade de informações e com opiniões que umas vezes revelavam aquilo

que eles pensavam, outras vezes expunham aquilo que faziam efectivamente na prática. No entanto, aquilo que nos pareceu pertinente foi tentar perceber até que ponto aquilo que são as nossas experiências moldam as nossas ideias e como é que tentamos passar para a prática aquilo que idealizamos.

Por considerarmos que nenhum plano é mais importante que outro, colocamos as Experiências, as Ideias e a Operacionalização ao mesmo nível, sendo estas as três categorias que nos propomos estudar, tentando perceber a relação evidenciada entre elas nas palavras dos nossos entrevistados.

Deste modo, na primeira categoria (C1 – Plano das Experiências) procuramos entender como é que as experiências que os nossos entrevistados até ao momento os podem influenciar na forma como actualmente vêem o treino do guarda-redes de Futebol.

Passamos depois para a segunda categoria (C2 – Plano das Ideias) onde pretendemos perceber quais são as ideias dos nossos entrevistados para o processo de Formação do guarda-redes e quais os princípios que privilegiam nos seus “jogares”.

Na terceira categoria, (C3 – Plano da Operacionalização), ambicionamos compreender como é as ideias são concretizadas nos vários planos da prática: na integração do guarda-redes no colectivo (SC1), na elaboração de situações enquadradas com a forma de jogar da equipa (SC2), no planeamento e na relação entre o Período Preparatório e o Microciclo Semanal Tipo (SC3), na congruência evidenciada na activação geral (SC4) e nas preocupações na elaboração do exercício (SC5).

Na análise ao papel que o guarda-redes assume na equipa (SC1) tentamos perceber como é que se configura o treino deste elemento ao longo da semana e qual a interacção privilegiada com os restantes jogadores.

Passando para a construção do jogar da equipa (SC2) tentamos esclarecer quais as preocupações que devem ser tidas com o guarda-redes para que este realize comportamentos ajustados àquilo que o treinador pretende.

Depois procuramos saber qual a relação que deverá existir entre o Período Preparatório e o Microciclo Semanal Tipo (SC3), quais os objectivos a serem privilegiados em ambas as fases e a forma de treinar os princípios e os conteúdos ao longo das várias semanas que constituem a época desportiva.

De seguida tentamos compreender que tipo de funções poderá ter a activação geral (SC4) nos treinos e nos jogos e como deverá ser elaborada para cumprir com essas funções.

Por último, procuramos perceber a forma como o exercício deverá ser concebido (SC5) e quais os aspectos a ter em conta para que se possa construir um saber sobre um saber-fazer, despertando emoções e tendo na intervenção o fulcro de todo este processo.

4. Apresentação e Discussão das Entrevistas

Após a realização da revisão de literatura e das entrevistas, passamos agora à análise das respostas dos entrevistados, nos diversos temas abordados, no sentido de comparar e discutir o conteúdo das mesmas, cruzando-as com as informações provenientes da revisão efectuada.

A discussão foi fabricada segundo uma lógica idêntica àquela presente no guião da entrevista, ou seja, há a tentativa de darmos a conhecer:

- O plano das experiências dos entrevistados e quais poderão ser as suas influências;
- O plano das ideias sobre vários temas relacionados com a área técnica do treino de guarda-redes;
- E o plano da operacionalização onde tentaremos perceber como é que os entrevistados passam para o terreno aquilo que eles idealizam.

Por o jogo de Futebol ser um fenómeno global, por os guarda-redes terem um papel específico nele e por ser cada vez mais importante sabermos como os treinar, as opiniões de dois treinadores de guarda-redes de dois dos melhores clubes nacionais são de seguida explicitadas, no sentido de aperfeiçoarmos o conhecimento sobre esta área do treino em Futebol.

4.1 O Plano das Experiências

“O objectivo será sempre o mesmo: tornar cerebral a dinâmica comportamental que é organização, que é filosofia, que é emoção. Criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma a exponenciar naturalmente uma determinada forma de jogar”

(Rui Faria *In* Oliveira, B. et al., 2006: 17)

Tanto Wil Coort como Ricardo Peres apresentam um currículo desportivo de respeito e de referência.

Wil Coort tem já vários títulos no seu currículo, apesar de não ter representado muitos clubes. O currículo do treinador holandês é apresentado de seguida:

De 1990 até 1998 – Treinador de guarda-redes do FC Den Bosch tendo sido: Campeão da Segunda Divisão Holandesa em 1990 e 1998.

De 1998 a 2005 – Treinador de guarda-redes do Ajax Amesterdão tendo sido: Campeão da Primeira Liga Holandesa em 1998, 2002 e 2004; Vencedor da Taça da Holanda em 1998, 1999 e 2002; Vencedor da Supertaça Holandesa em 2002.

De 2005 a 2009 – Treinador de Guarda-redes do Futebol Clube do Porto alcançando os títulos de: Campeão de Portugal em 2006, 2007, 2008 e 2009; Vencedor da Taça de Portugal em 2006 e 2009; Vencedor da Supertaça de Portugal em 2006.

Treinador de guarda-redes dos seguintes guarda-redes:

Vítor Baía – Futebol Clube do Porto;

Edwin Van der Sar – Manchester United;

Helton – Futebol Clube do Porto;

Maarten Stekelenburg – Ajax e Selecção Nacional Holandesa;

Bogdan Lobont – Ajax e Selecção Nacional Romena;

Hans Vonk – Ajax e Selecção Nacional da África do Sul;

Henk Timmer – Ajax e Suplente da Selecção Nacional Holandesa;

Joe Didulica – Ajax e Selecção Nacional da Croácia;

Jan Van Grinsven – FC Den Bosch e Selecção Nacional Holandesa;

Maikel Aerts – FC Den Bosch que depois se transferiu para o Feyenoord de Roterdão.

Ricardo Peres tem muito menos anos de experiência na sua carreira como treinador de guarda-redes profissional e até ao momento apenas representou um único clube: o Sporting Clube de Portugal. O seu currículo até ao momento é o seguinte:

Durante a época 2004/2005 – Treinador de Guarda-redes da equipa de Juniores do Sporting Clube de Portugal, tendo sido Campeão Nacional de Juniores.

De 2005 a 2009 – Treinador de Guarda-redes da equipa Sénior do Sporting Clube de Portugal, alcançando os títulos: Vencedor da Taça de Portugal em 2007 e 2008; Vencedor da Supertaça de Portugal em 2007 e 2008.

Treinador de guarda-redes dos seguintes guarda-redes:

Ricardo – Sporting Clube de Portugal e Selecção Nacional de Portugal;

Rui Patrício – Sporting Clube de Portugal e Selecção Nacional de Portugal Sub-21.

4.1.1 Sentir a baliza como experiência primária

Em toda e qualquer actividade do Homem, a sua consecução está dependente do sentimento que desperta em quem a procura alcançar. Um jogador de futebol, antes de tudo tem de gostar de jogar futebol e como tal, uma criança para ser guarda-redes tem de sentir vontade em defender uma baliza.

Ricardo Peres afirma que quando jogava futebol com os seus amigos na rua, queria ser sempre guarda-redes, pois sentia que esse desafio o estimulava e entusiasmava. Este prazer que Peres sentia ao assumir a posição na baliza, terá sido um dos factores que despoletou a sua paixão pelo jogo e pelo papel que detinha no jogo. Tal como já foi apontado neste trabalho, o prazer na aprendizagem do jogo é importante não só para que as crianças se sintam motivadas para aprender, mas também para que aquilo que elas façam possa ficar cerebralmente conotado como agradável e como tal, levem o cérebro a procurar mais vezes essas situações.

Muitas vezes, aquilo que fazemos não é pensado, ou seja, agimos com base nos hábitos que temos adquiridos e nesse processo, as emoções assumem um papel muito importante na regulação do próprio gesto já que, é a memória que o nosso cérebro retém do prazer ou da dor sentidos nesta ou naquela circunstância que faz com que ele prefira esta ou aquela decisão, de forma a repetir ou a repelir a dor (Damásio, 1994). Quanto a isto, Peres é elucidativo: *“quando penso em futebol de rua, penso em liberdade e diversão e acho que a mim me deu muita paixão!”* (Anexo III).

Cada vez é mais comum, termos crianças que chegam aos clubes sem nunca terem jogado futebol, portanto, o jogo, através de várias relações, terá de ser um aspecto central nas primeiras fases de formação principalmente por três aspectos:

- Permite que as crianças contactem com uma realidade complexa e que se desenvolvam nessa actividade, criando interacções e ultrapassando os vários constrangimentos que se colocam a cada momento;

- Possibilita uma intervenção do treinador que desperte emoções nos seus jogadores e desta forma alia a quantidade de qualidade ao prazer e faz desta associação uma premissa para a evolução da criança;

- E proporciona o desempenho das crianças num contexto semelhante àquele em que vêm actuar os seus ídolos e os seus modelos, podendo dessa forma servir como referências para a criança.

A propósito da importância de imitar, ambos os autores salientam que devem existir modelos a seguir: Wil Coort, utiliza esse aspecto dando exemplos de comportamentos do guarda-redes da equipa principal aos guarda-redes das equipas de formação, demonstrando-lhes aquilo que pretende. Peres, reconhece que quando somos mais novos, necessitamos de referências para que possamos ter sempre um objectivo a alcançar e é sempre benéfico termos um modelo de sucesso que admiremos e que procuremos imitar. Pelo que, para ambos os autores, a presença e a perseguição de modelos de qualidade se afiguram como condições para a boa aprendizagem.

4.1.2 Então, ter sido Guarda-Redes, não é condição essencial mas...

Os dois treinadores de guarda-redes actualmente trabalham em grandes clubes nacionais, mas como jogadores, apesar de terem vivenciado a posição de guarda-redes, nunca atingiram o Futebol profissional. No caso do treinador holandês, o facto de ter contraído uma lesão que se prolongou por seis meses acabou por evitar que o contrato com uma equipa profissional se consumasse e o próprio refere que isso acabou por fazer com que a sua carreira como jogador não fosse tão rica como a de treinador. Por outro lado, Peres sempre teve outros objectivos (Anexo III): *“Desde o início, o meu objectivo como jogador sempre foi tentar «estagiar» para ser treinador. Essa sempre foi a minha paixão, poder vir a ser treinador um dia.”*

Apesar de ambos não terem vivido uma carreira ao mais elevado nível, a verdade é que o facto de terem sido guarda-redes também lhes moldou a consciência quanto àquilo que é estar na baliza e nesse processo, aprenderam

a pensar como guarda-redes, a entender as situações. A este respeito, Peres é peremptório ao afirmar que: *“o vivenciar destas experiências ao longo dos anos, na segunda e na terceira divisão que foi o nível mais elevado a que joguei, foi extremamente importante e hoje em dia reconheço que me ajudaram imenso”* (Anexo III). E foram essas experiências, que lhe permitem ter a confiança e a capacidade para retirar informações daquilo que observa, que noutro caso, sem essas vivências, não seriam possíveis: *“Apesar de achar que não é condição essencial para se ser um bom treinador, ou seja, não é fundamental ter sido jogador para ser treinador, no meu caso isso ajudou-me bastante e só para te dar um exemplo, às vezes podemos surpreender um ou outro guarda-redes, quando ele vai a voar para a bola e sofre golo, eu sou capaz de lhe dizer: «a meio do voo, já ias a pensar que ias sofrer golo.» E acredito que acerto na maior parte das vezes. E isso só se retira jogando e vivendo situações de sucesso e de insucesso, que aparecem quer se faça uma carreira a alto nível, ou não”* (Anexo III). Este tipo de intervenções, têm sobretudo a ver com o conhecimento processual que os treinadores devem possuir.

A partir de um determinado entendimento da forma como o cérebro humano funciona, surgiram conceitos como a memória explícita ou declarativa e memória implícita ou processual e conhecimento declarativo e processual (Guilherme Oliveira, 2004). Como a memória e o conhecimento interagem, não podemos estabelecer uma cisão entre eles o que significa que o saber tem de ter sempre uma determinada ligação à forma como ele é transmitido e isso também se reflecte na forma como é armazenado (Guilherme Oliveira, 2004).

De acordo com Guilherme Oliveira (2004:56): *“...conhecimento declarativo reflecte todo o tipo de conhecimento que possa ser expresso ou declarado através da verbalização, ou seja, é o conhecimento que pode ser explicado ou transmitido por palavras e não está necessariamente relacionado com a situação em que pode estar a ser utilizado.”* Este tipo de conhecimento é alcançável de forma consciente (Eysenck & Keane, 1994, cit. por Guilherme Oliveira, 2004).

Por outro lado, *“o conhecimento processual é um tipo de conhecimento que está relacionado com a realização de acções e é especificamente ajustado para ser aplicado em situações específicas”* (Guilherme Oliveira, 2004:57) e

apenas se manifesta de forma não consciente (Eysenck & Keane, 1994, cit. por Guilherme Oliveira, 2004), pelo que se encontra muito conectado com os hábitos que temos adquiridos.

Por isso é que Greco (2006) afirma que o conhecimento declarativo está mais relacionado com o saber o que fazer, enquanto o conhecimento processual está mais direccionado para o saber como fazer.

No entanto, nunca poderemos entender o conhecimento declarativo e o conhecimento processual como dois tipos de conhecimento distintos, já que eles interagem constantemente e se influenciam reciprocamente, ao ponto de muitos treinadores já dominarem o conhecimento de tal forma que ambos se fundem e não se consegue distinguir onde começa um e acaba o outro (Guilherme Oliveira, 2004). Daí que este autor se refira ao conhecimento específico como a conjugação de ambos, afirmando que o conhecimento específico *“parece funcionar como catalisador tanto de relações entre processos como da qualidade das acções realizadas”* (Guilherme Oliveira, 2004:64).

Seguindo este entendimento, percebemos porque é um treinador de guarda-redes para ser competente e para dominar o conhecimento não tem necessariamente de ter sido guarda-redes, mas essa experiência dá-lhe um tipo de conhecimento que apenas advém do saber o que é estar na baliza. É fundamental que se registre e se tenha consciência de que para um guarda-redes é muito importante que o seu treinador consiga intervir sobre aspectos que ele frequentemente pensa e tem na sua mente. Este “estar dentro da cabeça do jogador”, aliado a um conhecimento específico de conceitos e de factos relacionados com o treino, podem conferir uma maior credibilidade ao treinador de guarda-redes. E enquanto o conhecimento declarativo pode ser alcançado com uma boa formação teórica, o domínio do conhecimento processual apenas se ganha na acção e no vivenciar dos contextos mais habituais com que os guarda-redes normalmente mais se deparam.

Daquilo que vivenciou como guarda-redes, Wil Coort conseguiu retirar duas conclusões essenciais: a relação entre o treinar e o jogar não pode ser distinta, têm de interagir entre si e o guarda-redes tem sempre a sua natureza interior, ou seja, tem determinadas características que devem ser potenciadas pelo sistema de jogo e pela forma de jogar e não ocultadas! Wil Coort refere

mesmo: “...como guarda-redes não era muito forte na linha de baliza, era mais forte a jogar nas costas da defesa e isso interferiu no desenvolvimento das minhas ideias...” (Anexo I). Então, podemos dizer que da relação entre aquilo que acreditamos e aquilo que experienciamos surgem as nossas convicções quanto à forma de treinar e de entender o jogo. Peres corrobora esta ideia quando afirma que podemos sempre aprender com todos os treinadores com quem contactamos, desde que saibamos pensar e reflectir sobre o treino e o jogo. Nem tudo o que nos dizem está identificado com a forma como pensamos o jogo, mas o não estar é uma condição essencial para que possamos pensar sobre as nossas ideias e para que aquilo em que acreditamos possa ser constantemente reforçado e aprofundado.

Portanto, a partir do momento em que sabemos como vamos querer desenvolver o trabalho com os guarda-redes, todo o conhecimento que temos e ao qual temos acesso, pode servir as nossas ideias, sem que as adultere e sem que seja adulterado. É como afirma Wil Coort, “...o mais importante é que adaptes o que podes aprender e coloca lá as tuas próprias ideias, porque quando copias, vais no caminho errado” (Anexo I).

Mas se na prática os entrevistados passaram por experiências semelhantes, no que diz respeito à formação pessoal e académica paralela, há um aspecto determinante que dita algumas das diferenças que evidenciam: enquanto Wil Coort teve a oportunidade de conhecer e conviver durante 15 anos com Franz Hoek, uma das maiores referências mundiais em termos de treino de guarda-redes, Ricardo Peres não teve nenhuma referência que lhe pudesse transmitir tanto conhecimento e experiência.

Coort afirma sobre Hoek: “...para mim, ele é o melhor treinador de guarda-redes que eu já conheci, já falei com vários mas para mim ele é o melhor, é incrível, sabe tudo sobre o treino de guarda-redes e é por isso que trabalhei sensivelmente quinze anos na sua empresa...ele ensinou-me tudo sobre as sessões de treino, sobre metodologia, visão, sobre tudo, por isso...agradeço-lhe imenso...” (Anexo I). Quando ambos se conheceram, Coort reconheceu em Hoek uma forma de pensar semelhante à sua e viu nele uma grande fonte de conhecimentos, de tal forma que actualmente, Wil Coort tem na sua filosofia de treino e de jogo, algumas das ideias de Hoek incorporadas.

Por outro lado, Peres tem construído o seu caminho muito apoiado no trabalho de equipa com os seus colegas no clube onde treina e na formação que entretanto foi realizando, uma vez que referências em termos de treino de guarda-redes, em Portugal, não existem porque *“primeiro a informação não é muita, logo não se consegue ter tanta possibilidade de ter referências e segundo porque existe pouca discussão entre os especialistas no treino de guarda-redes”* (Anexo III).

Estas duas realidades totalmente distintas também fazem com que os nossos entrevistados tenham desenvolvido as suas formas de ver o jogo a partir de processos diferentes: Wil Coort foi-se aperfeiçoando ao longo dos anos na sua forma de treinar e de pensar o jogo, sempre com as suas ideias bastante delineadas e com alguma autonomia na forma como trabalha, ou seja, é um treinador muito experiente e com uma base muito sólida. Ricardo Peres tem vindo a desenvolver a sua forma de ver o jogo não só a partir daquilo que pensa, mas também a partir de um trabalho colectivo tendo em vista o clube onde está e muito bem adaptado e funcional nessa realidade, ou seja, de certa forma está num processo de aprendizagem com forte margem de progressão para se tornar numa grande referência nacional ao nível do treino de guarda-redes.

No entanto, como poderemos verificar, algumas das ideias relativas à Formação e ao Alto Rendimento são partilhadas por ambos (ainda que com formas de operacionalizar distintas) e nesse sentido poderemos retirar alguns ensinamentos de ambos os profissionais.

4.2 O Plano das Ideias

“O «jogo» tem demasiado Jogo para ser ciência, mas é demasiado científico para ser só Jogo”

Vítor Frade (2006)

Relativamente à forma como os nossos entrevistados vêem e pensam o treino de guarda-redes e às funções que o treinador de guarda-redes assume dentro da equipa de futebol, existem alguns pontos em que ambos apresentam

a mesma forma de pensar e outros em que existem diferenças. São esses aspectos que tentaremos evidenciar ao longo deste ponto.

4.2.1 Filosofia do clube como suporte das ideias

Apesar de um treinador ter sempre as suas ideias e de ter de ser o mais fiel a elas quanto possível, o clube onde está e as funções que assume acabam sempre por o direccionar na forma como estrutura o seu pensamento.

Na realidade, a forma como o nosso cérebro se desenvolve é bastante influenciada pela natureza que o rodeia, no entanto, o nosso ser procura ultrapassar essa limitação através da criação de modelos mentais que nos ajudem a realizar a acção (Stacey, 1995, cit. por Gaitero, 2006). A finalidade do modelo é a de tentar elaborar esquemas sustentáveis que permitam criar um raciocínio coerente de base, para que assim as acções presentes tenham um sentido. Por isso, a construção de um modelo mental é uma imprescindibilidade para que o ser humano se adapte especificamente aos contextos em que está inserido (Gaitero, 2006).

Enquanto alguns clubes não têm qualquer ligação entre o departamento de formação e o departamento de futebol sénior, outros fazem-no muito bem e procuram que as ideias e aquilo que é aplicado aos jogadores da formação, seja o mais aproximado possível daquilo que é realizado na equipa sénior, para que a passagem dos jogadores da formação para os seniores seja mais lógica e integrada. Actualmente existem mesmo clubes que optam por criar um modelo de treinador, formado pelo próprio clube, em função da filosofia desse mesmo clube. Por isso é que Leal & Quinta (2001, cit. por Moita, 2008) consideram essencial que todos os agentes ligados ao processo de formação tenham a mesma concepção de jogo, de treino e de jogador, perspectivando-a por um prisma idêntico.

Quanto a isto, Wil Coort é elucidativo (Anexo I): *“aqui temos dois treinadores de guarda-redes, Rui Teixeira e Daniel Correia, e eles trabalham da mesma forma, pela mesma filosofia, porque quando queres trabalhar segundo determinadas ideias, todas as pessoas que estão contigo têm de o fazer da mesma forma! Todos têm de seguir as mesmas directrizes e quando isso não acontece, tens um grande problema.”* De facto, para que um determinado

modelo de formação possa ser aplicado e para que as ideias possam ser concretizadas, todas as pessoas envolvidas têm de estar no mesmo comprimento de onda e conscientes daquilo que têm de fazer. E a forma como entendemos os jogadores que queremos para o clube, tem de estar enquadrada com o modelo de formação, daí que Coort refira que o guarda-redes tem de ser sempre visto em função da filosofia do clube onde está, da forma como esse clube joga e do sistema que utiliza.

Ricardo Peres salienta a importância de existir um modelo de trabalho transversal a todos os escalões de formação e revela que se *“o modelo de trabalho se for coerente e se seguir uma linha progressiva pode dar frutos!”* (Anexo III).

Podemos constatar que enquanto Wil Coort se reporta mais a uma filosofia global de clube e de utilizar o guarda-redes da equipa principal como a referência a seguir pelos guarda-redes da formação, Peres cinge-se mais a um modelo de trabalho, ou seja, à forma como no terreno se tentarão melhorar e aproveitar as potencialidades dos guarda-redes. Peres salienta ainda que, mais importante que ter um guarda-redes como referência, o modelo e a forma de treinar é que é deve ser idêntica em todos os escalões. No entanto, ambos apontam a coerência como um aspecto central, independentemente da metodologia que se segue.

Ou seja, o treinador de guarda-redes tem de conseguir expressar as suas ideias aos seus jogadores, procurando que eles evoluam à medida que vão assimilando as ideias do clube que defendem e nesse sentido, vão integrando o modelo de formação desse mesmo clube. Em estruturas sólidas e que permitam o desenvolvimento de um processo a longo prazo, a importância de um modelo coerente e progressivo está ainda mais presente pois será essa modelação dos jogadores que permitirá a construção de personalidades identificadas com o clube.

4.2.2 Formação: que preocupações ao longo do processo de formação do guarda-redes de Futebol?

Do que conseguimos recolher na revisão de literatura, existe uma clara preocupação em tentar traçar algumas linhas orientadoras daquilo que poderá

ser feito nos vários escalões de formação, para que o guarda-redes consiga evoluir positivamente.

Um aspecto que julgamos ser relevante é tentar perceber a diferença entre conteúdos táticos e conteúdos específicos que Voser et al. (2006) evidenciam no seu trabalho, ainda que essa diferença não apareça explicada (ver tabela 1). Parece-nos que os conteúdos táticos, segundo um determinado entendimento de tática, têm necessariamente de ser específicos, pois representam um conjunto de comportamentos com sentido e característicos da posição que o guarda-redes tem no campo. Se observarmos atentamente, Voser et al. (2006), em todos os escalões dão menos importância aos conteúdos táticos do que aos conteúdos específicos. Poderá haver aqui um diferente entendimento, ou uma nomenclatura distinta, mas para nós, o tático é sempre específico, porque representa aquilo que o jogador terá de fazer em jogo, pelo que não parece haver necessidade de serem diferenciados. Wil Coort tem um entendimento semelhante ao nosso pois quando questionado se treina de sempre de forma específica, responde que sim, sempre dessa forma. Para além disso, acredita que *“a inteligência é desenvolvida em função do seu estilo e dos comportamentos que queremos que o guarda-redes cumpra”* (Anexo I), o que nos remete para as intenções táticas. Ou seja, o treinar específico de comportamentos táticos fazem emergir uma determinada forma de jogar do guarda-redes, portanto segundo esta forma de pensar, o conteúdo específico não poderá ser distinto do conteúdo tático.

No trabalho de Vigil (2008), existem dois aspectos que pela nossa perspectiva poderiam ser reconsiderados: primeiro, tudo o que tem haver com o posicionamento (reduzir e fechar ângulos, saber movimentar-se – ver tabela 3) não está relacionado com técnica mas sim com tática. O posicionamento é uma forma de colocação espacial do guarda-redes para que dessa forma esteja mais apto a ter sucesso nas suas acções técnicas. Mesmo na forma como se posiciona (orientação das mãos, dos membros inferiores) surgem aspectos técnicos, mas o local onde está, em função da bola e do contexto onde está inserido tem um cunho maioritariamente tático. Wil Coort não tem dúvidas: *“Para mim...eles (guarda-redes) devem sempre é saber como se devem posicionar!”* (Anexo I). Segundo, serão as regras e a capacidade de comunicar, conteúdos táticos? Nós definiríamos mais como cultura desportiva

e personalidade do guarda-redes, respectivamente. Claro que a Tática engloba tudo, mas quando nos propomos a salientar os aspectos táticos a desenvolver ao longo dos anos, temos de nos reportar a comportamentos e a intenções.

Relativamente àquilo que deve ser privilegiado nos diversos escalões, os nossos entrevistados têm uma opinião semelhante àquela evidenciada na revisão de literatura. Wil Coort, refere que até aos escalões de Infantis, a preocupação principal é o desenvolvimento da técnica do guarda-redes com a introdução gradual dos aspectos táticos, sobretudo em termos do posicionamento. No escalão de Iniciados, os exercícios técnicos aumentam de complexidade e as questões táticas ganham mais peso. A partir daí os conteúdos táticos assumem-se como mais importantes e os aspectos físicos (na pré-época apenas) e psicológicos passam a ser alvo de atenção, nomeadamente no último escalão de formação. De referir que esta posição do treinador holandês relativamente ao papel da dimensão física na formação, não encontra paralelo na nossa revisão de literatura. De acordo com Coort, os mais novos não necessitam de qualquer preocupação com o físico, porque este surge de uma forma específica de acordo com aquilo que eles realizam no jogo. Como ao treinarem aspectos como defender a baliza ou como cobrir o espaço, treinam-se também fisicamente, o treinador fica liberto para se preocupar apenas com aspectos tático-técnicos. A única excepção surge na pré-época (dos sub-16 para cima) em que durante 3 semanas, surgem vários exercícios em que os guarda-redes têm de realizar acções técnicas acompanhadas de um tipo de corrida específica e em distâncias e posicionamentos que o guarda-redes tem de defender no jogo.

No que diz respeito às preocupações nos escalões de formação, Peres tem uma opinião semelhante e refere que nos escalões de Escolas e Infantis a capacidade de manipular a bola e a vivenciação do maior número de técnicas com exigências adaptadas à idade são aspectos muito importantes. Acrescenta ainda que em termos táticos, a selecção da informação a ser passada terá de ser muito bem filtrada dadas as limitações em termos de compreensão das crianças. No entanto refere que: *“Se nos escalões mais jovens começamos por abordar a técnica e a tática de uma forma não tão complexa, fazendo as progressões que se exigem para uma aprendizagem tática e técnica, o*

psicológico também é fundamental abordarmos desde novos...” (Anexo III), o que revela uma ligeira diferença ao nível daquilo que ele entende que terá de ser o papel do treinador de guarda-redes nos mais novos, com reconhecimento da importância dos aspectos psicológicos já desde aí.

Portanto, parece haver um consenso de que nos escalões de Escolas e Infantis, as questões técnicas deverão ter ênfase no processo e deverão ser ensinadas progressivamente e a par de algumas noções tácticas, sobretudo relacionadas com o posicionamento. Os aspectos psicológicos também deverão ser aspectos a ter em conta. Daí para a frente, as técnicas de base deverão estar solidificadas e poderão ser refinadas com exercícios mais complexos, à medida que os conteúdos tácticos se assumem como os mais exercitados. O físico e o psicológico vão ganhando alguma importância, sendo que o físico poderá aparecer sobretudo na pré-época, conforme a opinião de Wil Coort.

Martone (1997) evidencia uma preocupação mais em função de condutas e habilidades motoras de base como o saltar, o lançar ou o receber uma bola, com uma determinada progressão específica para as acções que o guarda-redes tem de realizar no jogo. As suas referências à necessidade de se adequar o vocabulário à compreensão dos mais novos encontram paralelismo em algumas frases dos nossos entrevistados. Wil Coort refere que: *“desde os sub-9 até aos seniores tenho a mesma filosofia. Claro que há diferenças na forma como os treinas, porque a forma como eles pensam e a capacidade de compreensão deles é totalmente diferente. Mas em termos de ideias é exactamente a mesma coisa”* (Anexo I). Peres utiliza algumas expressões que nos fazem entender a sua preocupação em adequar a forma de comunicar e de transmitir a informação ao mais novos. Segundo ele, os guarda-redes do seu clube têm de ser eficazes nas suas acções mas, *“...a forma como se diz isto a um Escola é muito diferente daquela com que se diz a um Júnior e mesmo destes para um Sénior...”* (Anexo III). Para além disso, na transmissão dos conteúdos a Escolas deve haver alguma parcimónia pois *“...são muito novos e não os devemos sobrecarregar com informação...há tempo e tempos para dar essa informação e é preciso deixá-los viver um pouco...”* (Anexo III). De facto, *há tempo e tempos* para as intervenções junto dos jogadores e o reconhecimento desse timing por parte dos treinadores é fundamental para que

os guarda-redes possam perceber o que lhes é pedido e tenham um processo de evolução sustentado pela compreensão.

Neste processo, devem ser criadas situações que permitam o desenvolvimento dos processos decisoriais, antecipatórios e de percepção das situações e deve haver espaço para errar. Neste particular, encontramos congruências entre a nossa revisão de literatura e aquilo que são as convicções dos nossos entrevistados.

Pérez et al. (1999), Williams et al. (2003) ou ainda Frade (2006) apresentam a opinião de que o erro no processo de ensino aprendizagem é muito importante para que as crianças possam perceber o que não deve ser feito e dessa forma encontrem soluções para os problemas que surgem. Ricardo Peres está totalmente de acordo e afirma que *“...se nós queremos jogadores inteligentes e jogadores seguros de si próprios, temos de ter jogadores que errem! Porque...se não errar, onde é que vou perceber onde é que está o erro? E se não errar, onde é que vou aprender a lidar com o erro?”* (Anexo III). Então, há a necessidade de se promoverem situações em que os guarda-redes possam ter sucesso, mas com o treinador a saber que a abordagem perante o erro terá de ser no sentido do jogador aprender com ele (porque a importância de errar está no erro surgir numa tarefa adequada ao nível do guarda-redes). Ou seja, não é o errar a qualquer custo que é benéfico para a aprendizagem mas sim a atitude e a postura que treinadores e jogadores assumem perante o erro: entender que ele tem de surgir para que os jogadores possam evoluir e saber usá-lo para que a aprendizagem seja apoiada na compreensão. Esta cultura de lidar com o erro de forma normal, de acordo com Peres, deve surgir *“Desde Escolinhas!”* (Anexo III), pois quanto mais cedo os guarda-redes começarem a entender que o erro é parte da aprendizagem e quanto mais cedo aprenderem a lidar com o erro, mais cedo se poderão apresentar seguros de si.

Quando a postura do treinador é coerente, os guarda-redes apercebem-se do que é que para ele está certo e está errado e o que se pretende é que eles comecem a pensar todos da mesma forma, tal como sucede com os guarda-redes da equipa principal de Wil Coort: *“...neste momento, pelo menos na primeira equipa, já não tenho de falar tanto porque eles sabem exactamente o que pretendo e sabem quando cometem erros”* (Anexo I). Isto é, há um

envolvimento entre todos que converge para uma ideia global, que permite que todos vejam o jogo, o treino e o desempenho no exercício, pelo mesmo prisma. Claro que o objectivo é que ao longo da formação este processo seja transversal a todos os escalões e dessa forma se construa uma cultura de lidar com o erro que contribua para que o guarda-redes seja o mais completo possível, o mais cedo possível.

Nesse processo de aquisição de competências, saber lidar com o erro é tão importante como encontrar o erro em situações plenas de significado. De acordo com o treinador português, a criação de situações de treino em que se reproduzam os contextos que aparecem no jogo, permitem o treino das tomadas de decisão que mais vezes surgem no jogo e isso faz com que os guarda-redes fiquem mais preparados e mais aptos para responder no jogo. Se o erro surgir nessas situações de treino, o processo de memorização específica poderá muito mais facilmente reconhecer situações semelhantes e ordenar uma acção motora mais eficaz.

É devido a isto que Wil Coort questiona: *“Quando é que um guarda-redes está completo?” Todos dizem que isso acontece aos 28, 29, 30, 31 anos e eu digo: porquê?”* (Anexo I). De facto, é pertinente perguntarmo-nos o que é que será que durante o processo de formação terá de acontecer para que os guarda-redes fiquem completos mais cedo do que aquilo que é normal. Parece que a capacidade de lidar com o erro poderá ser um factor determinante, mas mais do que isso, ambos partilham da mesma opinião quanto à importância de existir um significado nas situações de treino, pois o treinador holandês não tem dúvidas: *“Porque ele reconhece as situações no jogo, e torna-se mais eficiente nas suas acções, devido ao reconhecimento dessas situações que se repetem ao longo dos jogos! Então, se é assim, muito do teu treino tem de passar pelo reconhecimento de situações de jogo para que se tornem eficientes mais cedo”* (Anexo I). Então a capacidade de aprender com o erro e a criação de situações no treino que promovam o reconhecimento de situações parecem ser dois aspectos muito importantes a serem potenciados ao longo do processo de formação.

Capuano (2002) é um dos autores referenciados que alinha por estas ideias e neste mesmo trabalho para além de salientar a importância da repetição e de se promoverem situações de jogo, cita Schubert (1990) que

aponta a análise das trajectórias como uma capacidade crítica no desempenho do guarda-redes. Wil Coort concorda com essa opinião e afirma que se preocupa bastante em treinar a percepção dos seus guarda-redes com uma progressão em função da idade, mas sempre num contexto em que o guarda-redes tenha de ler o seu posicionamento e a trajectória da bola simultaneamente, para que se aproxime mais das situações de jogo.

Durante esse processo, todos os processos de decisão, de antecipação e de percepção das situações são melhorados porque a recriação de situações de jogo permite que exista não só uma codificação específica dos comportamentos a realizar com o acerto de timings de reacção e de antecipação proporcionados pela repetição dos movimentos, mas também possibilitam uma intervenção mais específica do treinador, no sentido de ajudar os guarda-redes a realizarem aquilo que ele pretende. E essa ajuda no nosso entender deve surgir desde cedo e de uma forma sempre coerente. Martone (1997), acredita que entre os 7 e os 12 anos a intervenção do treinador deverá ser indirecta e apenas para a modificação das condicionantes do exercício. Nós não concordamos porque a formação de um guarda-redes, tal como Wil Coort refere, deve-se reger pelas mesmas directrizes desde os Escolas até aos Seniores e nesse decurso, o treinador tem de intervir no sentido de direccionar os comportamentos do guarda-redes para aquilo que ele pretende! Ricardo Peres também considera o feedback como fundamental no processo de orientação dos mais jovens, tanto dentro do exercício, como na orientação dos comportamentos a adquirir pelo guarda-redes do clube, tendo em conta o perfil traçado.

Daqui podemos depreender que a criação de situações de jogo fomentando a maturação nos processos de decisão, antecipação e percepção, a sensibilidade do treinador para intervir direccionando o guarda-redes no caminho do perfil traçado e a sua capacidade em saber utilizar o erro, ensinando o guarda-redes a aprender com ele, parecem ser aspectos muito importantes a ter em conta, paralelamente aos objectivos delineados para cada dimensão em cada escalão, para que o guarda-redes se forme da maneira mais completa possível. Mas estas ideias que sustentam o processo de formação, têm de estar alicerçadas em algo mais: o Modelo de Formação de guarda-redes e o Modelo de Jogo da equipa, que vão definir aquilo que se

considera talento, que irão direccionar a observação dos jogadores e que determinarão aquilo que se pretende que o guarda-redes faça.

4.2.3 O que pretendemos direcciona o que procuramos, o que vemos e o que treinamos

Envolvendo todas as ideias do treinador está sempre uma determinada forma de jogar. E terá de ser nessa forma de jogar que o guarda-redes terá necessariamente de estar inserido e os seus comportamentos terão de estar identificados com aquilo que a equipa realizam em cada momento do jogo. Esta é uma ideia muito presente na nossa revisão e ambos os entrevistados partilham dela, no entanto, existe uma diferença entre eles ao nível do entendimento que têm acerca da existência de tipos de guarda-redes.

Wil Coort tem uma ideia bastante clara: existem dois tipos extremos de guarda-redes, de reacção e de antecipação, ainda que exista um sem número de guarda-redes que tenham características de ambos tipos em várias formas combinadas. Wil dá a sua opinião quanto a estes dois tipos de guarda-redes: *“A grande diferença entre eles é que um guarda-redes de antecipação pensa mais, é capaz de ler o jogo com muita qualidade e consegue perceber as situações antes que elas aconteçam efectivamente, antecipando-as e resolvendo-as antes que se tornassem realmente problemas para a equipa. Um guarda-redes de reacção é muito explosivo e poderoso e está sempre tão preocupado e concentrado nessa acção única que simplesmente não consegue pensar. A sua leitura do jogo é muito limitada...”* (Anexo I). Ou seja, um guarda-redes de antecipação é um jogador capaz de estar na baliza sempre em atitude de pensar, percepcionando as situações e lendo aquilo que tem de fazer, jogando fora da baliza com serenidade e com capacidade para dar sequência ao movimento ofensivo da equipa. Por outro lado, o guarda-redes de reacção apenas reage àquilo que se vai passando no terreno de jogo, não consegue antever e como tal tem várias dificuldades em ler e pensar antes de executar. Wil finaliza a sua ideia dizendo que: *“Um guarda-redes de reacção só consegue fazer duas coisas: defender a linha e um contra um. (...) Mas um guarda-redes de antecipação consegue jogar futebol porque ele consegue*

pensar! O de reacção quando tem a bola nos pés fica todo nervoso e não sabe o que fazer! E é esta a grande diferença entre os dois tipos: pensar!” (Anexo I).

Esta visão é idêntica à de alguns autores apresentados na revisão de literatura e tirando o autor Correia (2008) (que faz parte dos quadro do clube de Wil, o que atesta a coerência de ideias), os restantes têm a visão de que existem dois tipos de guarda-redes: um que está sempre mais preocupado em defender a linha e outro que joga fora da área. A diferença entre estes autores e Wil é que o guarda-redes de antecipação não o é por jogar fora da área (ou melhor, também é, mas não é esse comportamento que o define), porque *“quando a bola está no outro lado do campo, é fácil estar fora da baliza, mas quando a bola está no meio-campo defensivo, eles correm o mais que podem para cima da linha! Quando a bola está longe é fácil, mas quando a bola está perto é muito difícil sobretudo por eles não saberem onde devem estar colocados, por não treinarem isso”* (Anexo I). É-o porque mesmo quando está a defender a baliza está sempre pronto a agir em antecipação por perceber mais cedo aquilo que os adversários vão fazer e isto remete-nos para a ideia anterior de Wil: a necessidade de se criarem situações de jogo no treino, faz com que os guarda-redes reconheçam mais cedo aquilo que poderá acontecer e é isso que permite que um guarda-redes seja de antecipação. Claro que associado a isso surge um determinado morfótipo a que Correia (2008) se refere, mas isso não nos parece ser o mais determinante.

Mas esta é uma diferença entre Peres e Wil porque o treinador português não reconhece a existência de tipos de guarda-redes distintos. Afirmo que em termos morfológicos de facto podem existir alguns padrões distintos, mas acredito que é o modelo em que se inserem os guarda-redes que dita a forma de jogar deles e não propriamente determinadas características de tipos diferentes de guarda-redes. Ou seja, o guarda-redes pode ser sempre trabalhado e será tanto melhor quanto maior for a sua capacidade de adaptação. E esse modelo está muito relacionado com a forma como a equipa joga pois de acordo com Peres: *“numa equipa que passe a maior parte do tempo a atacar e em processo ofensivo, o guarda-redes deverá jogar mais fora da baliza, se a equipa joga com um bloco baixo já se pretende um guarda-redes que reponha muito bem a bola, desde que se privilegie um método de contra-ataque ou ataque rápido...portanto eu vejo o guarda-redes como um*

atleta singular mas que se inseriu cada vez mais no colectivo do jogo e no próprio jogo” (Anexo III). Como podemos depreender pela citação, segundo Peres a equipa assume uma determinada forma de jogar e os guarda-redes terão de ser trabalhados para que se enquadrem nessa forma de jogar e terão de se adaptar a ela.

O que nos parece é que, tanto Peres como Wil, reconhecem que para uma determinada forma de jogar e para um certo sistema é necessário que o guarda-redes assuma determinados comportamentos identificados com essa forma de jogar, mas a diferença entre eles está no facto de Peres acreditar que não existem tipos de guarda-redes distintos (em termos de capacidade para jogar de uma ou de outra forma) e Wil acredita nisso. Tanto que este afirma que o guarda-redes tem sempre de encaixar no sistema e na forma de jogar da equipa, mas esse encaixe é muito mais resultante da natureza do próprio guarda-redes do que propriamente de um processo de adaptação. E dá um exemplo: *“E o Van der Sar é um bom exemplo. Ele foi para a Juventus e jogou menos to que jogava no Ajax e menos do que joga agora no Manchester United. Como é que isso é possível? Não é estranho? Bem, poderá ser, mas não é assim tanto quando sabes que ele é um guarda-redes que gosta de jogar à frente da área e não na linha. E naquela altura, a Juventus jogava num estilo muito defensivo e ele tinha de jogar na linha, aumentando as suas dificuldades e escondendo as suas qualidades. Para mim é muito claro, o guarda-redes tem sempre de encaixar na equipa em que joga. E o clube tem de tentar encontrar guarda-redes que caibam no sistema e isso foi o que escrevi na visão que desenvolvi para o clube” (Anexo I).* Parece-nos que esta ideia de Wil poderá resultar da sua própria experiência pois ele sentia que não gostava de defender só a linha, sentia que essa não era a sua natureza e isso acabou por interferir no desenvolvimento das suas ideias e isso levou-o a ter este entendimento dos guarda-redes.

Existe porém, algo que é importante referir: ambos os treinadores são bastante coerentes na forma como interpretam as suas ideias e na procura daquilo que consideram ser o melhor perante o modelo vigente em cada um dos clubes (como poderemos ver adiante no nosso trabalho) e isso é sempre o mais importante. Não existe só um caminho para o sucesso, mas o caminho que se escolhe terá de ser percorrido sempre com coerência e adequando

todos os elementos do processo às ideias que se têm. No fundo é isso que acontece com ambos os entrevistados, mas com pontos de partida e visões distintas do guarda-redes.

4.2.3.1 O que é um guarda-redes talentoso?

Então, independentemente de acharmos que existem tipos distintos de guarda-redes ou não, aquilo que procuramos tem de encaixar naquilo que será a forma de jogar da equipa e esse será um primeiro passo na relação entre o plano das ideias e o da operacionalização: termos o nosso conceito de talento, relacionado com a nossa forma de jogar, para que o guarda-redes possa ser trabalhado no modelo de formação da equipa.

Num sentido mais lato, podemos dizer que os talentosos possuem qualidades com valor cultural e traços da personalidade que conduzem a elevados níveis de concentração e a uma maior predisposição para a aprendizagem e para a experiência (Csikszentmihalyi et al. 1993).

No que diz respeito ao talento desportivo e de acordo com Marques (1994), talento é todo aquele indivíduo que apresenta características endógenas especiais, as quais sob influência de condições exógenas óptimas deixa prever a possibilidade de obtenção de prestações desportivas elevadas. Por sua vez, Araújo (2004), seguindo uma abordagem ecológica, advoga uma perspectiva epigenética e emergente do talento. De acordo com o referido autor, para o indivíduo chegar a perito, terá que existir uma constante actualização do talento, ou seja, os genes combinam-se de acordo com o desenvolvimento do indivíduo e com as oportunidades do contexto. Frade (2007) afirma que um talento só o é quando no desenrolar do jogo se distingue dos demais sobretudo em termos de inteligência. Concorde igualmente que um talento resulta daquilo que foi herdado e do trabalho desenvolvido, construído a partir do processo e do envolvimento em torno deste. Por isso o talento é um potencial que se manifesta mas que necessita de adequação contextual, no caso dos desportos colectivos, da equipa.

Uma opinião semelhante apresenta Wil Coort que acredita que o talento é algo que já nasce com o indivíduo, é genético, mas isso só não chega, ou melhor, o talento poder-se-á manifestar de várias formas, tudo está relacionado com a forma como se vai treinar esse talento. O treinador holandês atesta que:

“um jogador de futebol ou um guarda-redes que tem talento nunca é problema, o problema é a forma como vais tentar desenvolver o talento, para tornar claro a forma como queres treinar, quais são os teus objectivos e como o vais puxar para a primeira equipa” (Anexo I). Ou seja, uma criança que na baliza se atire para a bola sem medo, que a tente defender e que se levante rapidamente ficando no espaço, defendendo-o poderão ser indicadores de um possível guarda-redes, mas de acordo com a forma como ele será treinado, evidenciará determinadas características no futuro que estarão condizentes com o processo a que esteve sujeito. Esse reconhecimento está sempre dependente da sensibilidade e experiência do treinador, mas depois o treinar, esse terá de estar relacionado com a forma de jogar da equipa e de acordo com o treinador holandês: *“os talentos aqui em Portugal são limitados para a forma como queremos jogar e é difícil encontrar guarda-redes extremamente talentosos”* (Anexo I). Do nosso ponto de vista, esta situação poderá prender-se com dois aspectos: poucas são as equipas que têm pessoas formadas e especializadas em treino de guarda-redes, muito menos na formação, o que acaba por condicionar o desenvolvimento de vários talentos que poderiam ser exponenciados e que não são e em muitas equipas que os têm, poucos são os que têm sensibilidade para perceber como treinar um guarda-redes para jogar com a equipa e em antecipação, tal como Wil Coort pretende.

Tendo em conta a realidade que foi apresentada e sabendo a visão que Ricardo Peres tem (sustentada num modelo de trabalho que quando coerente, dará os seus frutos), aquilo que ele e os restantes treinadores de guarda-redes da formação procuram num guarda-redes está relacionado com três aspectos: se tem presença na baliza, *“ou seja, quando a bola não chega lá, ou se está muito tempo sem chegar, como é que ele se comporta...porque nós não o avaliamos só no contacto com a bola, também o avaliamos em processo ofensivo, na forma dele estar na baliza, na forma de comunicar, isso dá-nos logo uma referência muito importante”* (Anexo III); as qualidades físicas evidenciadas pois esse é *“um critério que temos como importante para a nossa posição, para poder ser trabalhado para a equipa A”* (Anexo III); e qual o potencial demonstrado quando é chamado a intervir. Resumindo, para Ricardo Peres: *“Guarda-redes com físico, presença e um ritmo de aprendizagem elevado, para nós têm talento!”* (Anexo III).

Ou seja, conseguimos verificar que em ambos os autores as ideias que têm sobre o guarda-redes dirigem a observação e o conceito que têm de talento. Essas ideias são tão vincadas que onde Wil têm dificuldades em encontrar talento, Peres nem sequer refere essas dificuldades pois as características que procura encontrar para depois exponenciar face ao modelo de trabalho têm haver com a personalidade do guarda-redes, a sua compleição física (que sem ser determinante assume a sua importância) e um determinado entendimento de potencial, que de acordo com Peres se revela no ritmo de aprendizagem que o guarda-redes é capaz de evidenciar quando sujeito a tarefas nos treinos. Peres sabe tão bem aquilo que pretende que afirma mesmo que: *“já trouxemos guarda-redes que não eram considerados bons guarda-redes nos seus clubes e que nós percebemos que eles podiam vir a ter potencial para ser guarda-redes de acordo com aquilo que pretendemos”* (Anexo III), o que demonstra bem a certeza daquilo que procura. Portanto, o ser talento depende sempre muito de quem observa. Na nossa revisão de literatura, Sarli (2000) afirma que para ele um guarda-redes talentoso tem de ter uma boa compleição física, uma estatura elevada e uma série de outras qualidades físicas como a flexibilidade, bons índices de força ou ainda uma resistência específica que lhe permita realizar acções curtas mas intensas. Como foi possível perceber, o conceito de talento para os nossos entrevistados está muito mais relacionado com a forma como querem jogar e aquilo que procuram está enquadrado num perfil de guarda-redes do clube e não se limita àquilo que são as qualidades físicas.

Aquilo que temos de entender é que o talento não se configura segundo uma só visão, depende da forma como queremos jogar e daquilo que queremos que os nossos guarda-redes sejam capazes de fazer. É por isso, que um guarda-redes talentoso numa primeira fase tem de evidenciar grande capacidade em integrar o modelo, a forma de jogar e o sistema de jogar. Claro que os guarda-redes que têm outras características não deixam de evidenciar grandes capacidades para defenderem uma baliza, mas perante uma outra ideia de jogo.

4.2.3.2 Como vamos observar a evolução do guarda-redes ao longo do processo?

Se é certo que aquilo que pretendemos guia inexoravelmente àquilo que vamos procurar, outro aspecto importante no processo de formação prende-se com a observação da evolução do guarda-redes ao longo dos anos.

Há uma certa diferença na forma como os nossos entrevistados apresentam as suas ideias quanto a este aspecto. Wil Coort considera que as únicas referências que existem são as sessões de treino e os jogos, sendo a maior referência o jogo. Ou seja, o potencial é dado por aquilo que o guarda-redes vai evidenciando nos jogos que joga e é isso que permite saber se a evolução está a ser positiva ou não. Por outro lado, Peres, apesar de deixar implícito que também utilizam o jogo como meio de observação do rendimento (e parece-nos que terá de ser assim indiscutivelmente), dá uma enorme importância ao ritmo de aprendizagem evidenciado pelos guarda-redes. Isto vai de encontro aquilo que tínhamos evidenciado em cima relativamente àquilo que era um guarda-redes talentoso para o treinador português. Ou seja, a velocidade a que o guarda-redes aprende e a forma como se integra dão uma grande referência quanto à evolução do guarda-redes e quanto à concretização do seu potencial.

Parece-nos que o facto de Ricardo Peres passar muitas horas junto aos guarda-redes da formação, visualizando os treinos e conversando muitas vezes com eles fora da hora dos treinos, na Academia, poderá ser um factor que leva a esta importância atribuída ao ritmo de aprendizagem. Apesar de actualmente apenas treinar o escalão sénior, muitos dos guarda-redes da formação já passaram pelas suas mãos num passado recente, quando ainda tinha funções de Coordenador do treino de guarda-redes e isso dá-lhe um certo estatuto para falar com os jovens guarda-redes. Para além disso, a cultura do clube também tem um grande peso e à uma tentativa de criar um envolvimento familiar em torno dos jovens, o que acaba por influenciar a própria dinâmica da estrutura e aquilo que se pretende observar. Como Wil dá um treino por semana a cada escalão e passa muitas horas no Centro de Treinos do Olival que não é uma estrutura semelhante à Academia, ou seja, é um local onde os jogadores vão treinar e não a moradia deles, onde passam 24 horas por dia, esta necessidade poderá não estar tão premente.

Peres tem uma afirmação interessante que nos parece importante analisar: *“eu tenho de ter a noção de que um guarda-redes pode estar a atravessar uma fase menos boa no seu ritmo de aprendizagem, por diversos factores: extra-futebol, situações dentro da equipa, psicológicos, coordenativos...eu tenho de analisar o porquê dele não se estar a desenvolver com um ritmo de aprendizagem desejável, mas também tenho de ter a noção de que ele pode dar um salto maturacional e até vir a ultrapassar os outros que nunca evidenciaram uma quebra no ritmo de aprendizagem, levando-o a passar a aprender ainda mais rapidamente”* (Anexo III). Esta observação mais pormenorizada de perceber porque é que o guarda-redes poderá não estar a ter o seu rendimento e a noção de que muitas vezes essa quebra se deve a uma fase maturacional, pode dar um entendimento mais realístico do rendimento dos jovens e apesar de acreditarmos que Wil Coort também terá essas preocupações, poderá não estar tão a par das mesmas pois só está praticamente com os guarda-redes no campo, e esse pode não ser o contexto ideal para perceber o que se passa com os jogadores. Por isso é que Wil afirma que: *“...é através da observação que podemos saber como é que as coisas estão a decorrer, o que está bem e o que está mal com os nossos guarda-redes. Então, tive várias conversas com o nosso departamento de prospecção e com os observadores externos no Porto, em Lisboa, etc...para fazê-los compreender a filosofia que acreditamos actualmente”* (Anexo I). De facto, recorrer ao departamento de observação interna responsabilizando-o também por observar o desempenho nos treinos e por perceber como é que esse desempenho tem influenciado a evolução do guarda-redes ao longo do processo, pode de certa forma colmatar a não presença assídua do treinador holandês nos treinos da formação.

Concordamos que de facto o jogo é o momento mais importante para aferir como é que o guarda-redes está a evoluir e normalmente são os seus desempenhos que nos dizem se ele está bem ou não, mas de facto, a forma como treina, como tem evoluído em treino e a presença de uma estrutura sempre em volta do jovem que assegurem um conhecimento completo da situação do jogador pode ser determinante na existência não só de um guarda-redes capaz de defender e de ter bons rendimentos, mas de ter dois ou três aptos a defender a baliza com a mesma qualidade. Se o jogo for a única

referência, só teremos dados de um guarda-redes (ou então têm de jogar intercaladamente), por isso, o treino também tem um papel importantíssimo e os clubes devem tentar arranjar estratégias para procurar observar os seus jogadores em contexto de treino.

4.2.3.3 Treinar o quê e em função do quê?

Tendo uma ideia daquilo que deverá ser o perfil do guarda-redes para a nossa equipa, sabendo aquilo que vamos procurar e já tendo formas fiáveis de observar a evolução dos guarda-redes, temos de definir os conteúdos que vamos ensinar aos nossos guarda-redes e em função de que princípios é que lhes vamos transmitir esses conteúdos.

Daquilo que pudemos constatar na nossa revisão de literatura, existem alguns aspectos que merecem discussão, sobretudo porque nos parece que por vezes, há um entendimento do que são os conteúdos tácticos, que poderia ser melhorado.

4.2.3.3.1 As Bolas Paradas

Howe & Scovell (1991; Folgueira, 1981, cit. por Madeira, 2002) afirmam que o guarda-redes deve ter um sentido correcto em relação à marcação de cantos, de livres, de cruzamentos, de grandes penalidades, etc. Concretamente, o que é que isto nos diz? “Um sentido correcto” é demasiado abstracto para podermos perceber o que é estar na baliza de forma correcta ou incorrecta. Pelo que já foi dito, o táctico exige uma intenção individual relacionada com o colectivo, pelo que o posicionamento nas situações referidas tem de ser contextualizado e adequado àquilo que pretendem que ele faça.

Wil Coort acredita que o guarda-redes nunca poderá ser responsabilizado pela defesa da baliza toda porque essa é uma tarefa praticamente impossível de alcançar, logo existe a necessidade de se designarem tarefas colectivas para a defender nos livres e nos cantos. De acordo com Wil, na constituição da barreira nos livres, *“o segundo e terceiro jogadores a partir de fora têm de ser os mais altos porque é esse o ponto fraco do guarda-redes, é a parte mais difícil para ele alcançar e depois o guarda-redes fica sempre mais preocupado com o outro lado da baliza. (...) Então, num livre directo, ele é responsável por cobrir o seu lado e a metade mais*

próxima da distância que a barreira cobre” (Anexo I). Nos cantos, o treinador holandês divide a área em três zonas: a primeira até ao primeiro poste (a partir do local onde é batido o canto), a segunda que abrange a zona entre ambos os postes, ou seja, o meio da área e a terceira que é a zona do segundo poste. Segundo ele: “Não lhes podes dizer para defender as três áreas, porque para começar, à primeira área o guarda-redes não deve ir, fica muito deslocado do local que devia ocupar e como a bola demora menos tempo a lá chegar, ele tem menos tempo para analisar a sua trajectória! Então tens de treinar e tentar concentrar a acção do guarda-redes nas segunda e terceira áreas. Eles são responsáveis por essas áreas e quando a bola entra ao primeiro poste, ele apenas tem de defender a linha! Eu digo-lhes: «não vão lá, porque em cada dez vezes que lá vão, sete vezes falham a bola!» Há muitos jogadores nessa primeira área, então porque há-de o guarda-redes lá ir? Não é necessário” (Anexo I). Portanto, conseguimos perceber que existe uma clara preocupação em concentrar a decisão e a acção do guarda-redes em aspectos muito específicos, em que tanto ele como os restantes colegas da equipa sabem como defender a baliza e a área nos livres frontais e nos cantos. Ou seja, é aquilo que chamamos de princípios porque a acção é determinada por um certo início que lhes diz o que realizar. Qualquer acção técnica tem como base uma intenção e uma decisão que se inicia a partir de um determinado estímulo que o jogo fornece (bola ao 1º poste ou para o meio num canto, designam comportamentos colectivos distintos, respectivamente).

Ricardo Peres salienta a importância de se transmitir aos guarda-redes que nas situações de bolas paradas, em que existem muitos elementos na área, o guarda-redes tem de focalizar a sua atenção na bola. Nesses momentos, em que a quantidade de estímulos que são fornecidos aos guarda-redes são enormes e vão aparecendo sucessivamente e com diferenças de milésimos de segundo, Ricardo procura que os seus guarda-redes tenham bem presentes na sua mente que: *“É impossível processar tanta informação em tão curto espaço de tempo já que, não é desde que a bola sai do pé do jogador que bate o livre, é quando ela se começa a aproximar dos locais onde alguém lhe pode tocar” (Anexo III). Por isso, os guarda-redes têm como princípio de base focalizarem a atenção na bola e Peres conclui dizendo que: “Logo, aquilo que dizemos aos guarda-redes é: focalizem a vossa atenção na bola! Se*

ninguém desviar, continuam a realizar a acção para defender a bola porque continuam concentrados no ponto mais importante: a bola” (Anexo III). Depois disso, nas situações de livre frontal e livre lateral, o número de jogadores adversários junto da bola, o número de jogadores que estão na barreira e a posição da bola são aspectos que influenciam tanto o posicionamento como o próprio comportamento do guarda-redes. Nos pontapés de canto, a sua equipa marca homem a homem, portanto a preocupação do guarda-redes será em se posicionar de acordo com o pé dominante de quem irá realizar o esquema táctico e em coordenar as marcações na área, preocupando-se em dominar o seu espaço. De referir que este tipo de trabalho é efectuado desde a formação, portanto os guarda-redes que chegam à equipa principal já têm as ideias e os princípios bastante assimilados e isso é um aspecto importante na realização dos comportamentos: saber-se exactamente aquilo que se tem que fazer!

Apesar de ambos os entrevistados darem importância à estruturação de princípios de acção para a forma como o guarda-redes se deve comportar nas situações de bolas paradas, existe uma diferença entre ambos: enquanto Wil define claramente as zonas da área onde o guarda-redes tem de intervir e onde não tem de o fazer, Ricardo dá mais importância a um constante ajustamento ao contexto e são as informações que o contexto acaba por dar (local da bola, adversários junto à bola e jogadores na barreira) que define a forma como o guarda-redes se vai posicionar e como vai tentar agir. Mesmo nos pontapés de canto, é do processamento de informação e da leitura da forma como a bola vai (a qualquer zona da baliza) que vai definir se o guarda-redes sai ao cruzamento ou não.

Parece-nos que as ideias de Wil concentram a atenção do guarda-redes para acções muito específicas e definem papéis muito claros tanto para os jogadores como para o guarda-redes o que é benéfico. Mas sabendo que toda a formação do clube de Peres trabalha segundo as suas ideias (que são as estabelecidas no modelo de formação do clube) e sabendo que o Futebol, enquanto habilidade motora aberta é sempre executado sob diferentes situações entre os treinos e as competições, faz todo o sentido que os jogadores sejam confrontados com o maior número de situações possíveis.

Ambos procuram que seja o jogo a ditar a acção do guarda-redes, mas a diferença nas ideologias está no facto de Wil centrar muito mais a atenção do

guarda-redes reduzindo a sua acção a duas zonas, enquanto que Peres não realiza essa distinção e fornece indicadores contextuais mais variáveis para que o guarda-redes decida a sua acção.

Então conseguimos entender que quando Esteves (2006) afirma que nos cantos o guarda-redes se deverá situar no último terço da linha de baliza, ele está a tentar dar um cunho definitivo ao comportamento táctico, e é esse entendimento que julgamos ser importante implementar na definição dos conteúdos tácticos do guarda-redes: não podemos afirmar que *“é desta ou daquela forma”*, o guarda-redes deve estar posicionado de acordo com aquilo que é treinado e nesse desempenho deve ser o mais eficaz possível.

Então, numa fase inicial, a nossa atenção deve-se centrar na definição dos princípios que vamos pretender que o guarda-redes realize. Após sabermos aquilo que queremos que ele faça, podemos começar a eleger os conteúdos técnicos pois serão estes que darão resposta as nossas intenções. Como afirma Wil: *“...os princípios estão escritos na nossa filosofia e a única coisa que temos de fazer é guiar as coisas para que haja coerência entre o que fazemos e aquilo que escrevemos”* (Anexo I)

Já apresentamos os princípios que os nossos entrevistados privilegiam nas bolas paradas, passamos agora a expor aquilo que eles pretendem que os seus guarda-redes façam nos restantes momentos do jogo.

4.2.3.3.2 Momento de Organização Ofensiva

Wil Coort dá uma grande importância ao papel do guarda-redes no momento de organização ofensiva da equipa, sendo que este elemento se assume como essencial na construção ofensiva da equipa. Como Wil afirma: *“Bem, o papel que eles têm é o de serem os primeiros a construir o caminho para o golo! E são eles que decidem qual o melhor caminho para construir e qual a melhor situação a seguir nessa construção! Tentamos fazê-los entender que o papel deles é muito importante e eles têm de saber que a coisa mais importante é saberem como jogar de acordo com as diferentes situações”* (Anexo I). Como veremos mais à frente, o treinador holandês dispensa muito tempo do seu treino a jogos reduzidos com o guarda-redes a ter por objectivo fazer a bola entrar em diferentes colegas e isso faz com que ele tenha de se adaptar a vários cenários que podem surgir no jogo, quando em posse de

organização de jogo. Para além disso, aponta como um conteúdo de treino muito importante a situação de atraso do colega ao guarda-redes, o que revela a sua ideia de que o guarda-redes tem de estar sempre pronto para intervir em situação de construção ofensiva, passando também por si não só o início, como a continuidade da organização ofensiva. Na nossa revisão de literatura encontrámos iguais preocupações em Cruyff (s/d, cit. por Barend & Van Dorp, 1997) e Sainz de Baranda et al. (2005a) que afirmam que o guarda-redes deverá participar activamente na construção ofensiva do jogo.

Peres, também reconhece que o momento ofensivo é muito importante: *“Ao nível da primeira fase de construção, o guarda-redes tem de ter um bom jogo de pés hoje em dia, para que possa participar na circulação de bola por trás e a equipa possa assim ter mais um elemento...julgo que as coisas tendem a dirigir-se para aí, pois cada vez mais as grandes equipas vão ter guarda-redes com um bom jogo de pés e podemos ter guarda-redes a participar cada vez mais activamente na primeira fase de construção num futuro muito próximo”* (Anexo III). No entanto, afirma que dá mais importância ao momento defensivo pois de acordo com o treinador português, o jogo de Futebol tem dois objectivos: serem marcados o maior número de golos e sofrer o menos possível e o guarda-redes tem um papel importantíssimo no segundo objectivo, pelo que terá de ser dada mais atenção a este, sem que os aspectos ofensivos sejam descurados.

Um aspecto a que ambos os treinadores de guarda-redes dão muita importância é ao posicionamento que os guarda-redes devem assumir quando a equipa está na posse de bola. Esse constante jogo de posições quando a bola está na posse da nossa equipa, é fundamental para que os colegas reconheçam a movimentação e a possibilidade de utilizar o guarda-redes como um apoio mais recuado. Wil Coort é peremptório a este respeito: *“Para mim, a coisa mais importante que os meus guarda-redes devem sempre saber é onde é que eles devem estar em função do local onde está a bola”* (Anexo I).

Podemos então constatar uma diferença nos nossos entrevistados: apesar de ambos reconhecerem a importância do guarda-redes participar activamente na circulação e posse de bola, Wil acredita plenamente nesta forma de jogar do guarda-redes e afirma que treina bastante o modo como o guarda-redes deve actuar em momento de construção ofensiva. Isso

naturalmente que se reflecte na forma de actuar dos guarda-redes, mas nunca nos podemos esquecer que o modelo de jogo da equipa em que estão inseridos ambos os treinadores de guarda-redes, pode eventualmente conduzir a diferentes princípios a privilegiar pelo guarda-redes quando este se encontra com a bola nos pés. Mais uma vez, relembramos que uma não é mais correcta do que outra, mas que ambas se encontram muito bem adaptadas à forma de jogar das equipas. E é isso que deve acontecer: os guarda-redes devem estar identificados com o modelo, treinados em função do modelo e evidenciarem comportamentos congruentes.

4.2.3.3.3 Momento de Organização Defensiva

Em termos de organização defensiva, ambos os autores remetem o papel do guarda-redes para o posicionamento na baliza e na área, o enquadramento com a bola nos remates e nas situações de 1x1 e as técnicas defensivas para a defesa da baliza às situações de remate, cruzamento e bolas no espaço. De salientar que Peres aponta os deslocamentos com uma preocupação defensiva e algo que deve ser bastante treinado nos guarda-redes para que o posicionamento e o enquadramento possam ser realizados com mais sucesso. Wil Coort, reforça a sua ideia de que o guarda-redes deve jogar adiantado e afirma que treina bastante as bolas no espaço, ou seja, procura que os guarda-redes estejam preparados para cobrir as costas dos defesas e mais uma vez, o posicionamento que eles assumem para poderem intervir sobre a bola é fundamental.

Daquilo que pudemos observar até ao momento, podemos afirmar que a ideia de jogo de Wil Coort é mais ofensiva que a de Peres e isso acaba por se reflectir naquilo que ambos privilegiam em termos de organização ofensiva e defensiva. Se a questão ofensiva é mais clara naquilo que eles querem que o guarda-redes faça, em termos defensivos as diferenças estão mais esbatidas pois as intenções fundem-se com os gestos técnicos a realizar pelo guarda-redes, mas o facto de Wil Coort afirmar que treina bastante as bolas nas costas e Peres apontar os deslocamentos na defesa da baliza (apesar de certamente ambos treinarem ambas as situações) podem ser indicadores das diferentes ideias que detém. Não quer dizer que eles ignorem aquilo que não referem, simplesmente privilegiam mais uma situações que outras e para Peres o

guarda-redes tem um grande objectivo que é evitar o golo e para Wil o grande objectivo do guarda-redes é ser o primeiro a construir o caminho para o golo, mesmo no posicionamento que assume defensivamente, pensando já o ataque.

4.2.3.3.4 Momento de Transição

Relativamente às transições Wil Coort afirma que o guarda-redes quando recebe a bola após a equipa estar em organização defensiva, tem de tomar uma decisão: ou mantém a bola e organiza o jogo a partir de trás, ou joga rapidamente. Quando opta pela segunda via, a bola pode sair ou de forma tensa e para o espaço: *“...os guarda-redes têm de saber que, por exemplo, o Hulk, o Lisandro e o Rodriguez são muito fortes na transição rápida, por isso com eles podes jogar a bola na frente, no espaço, então eles fazem o movimento e depois vão e o Helton pode jogar”* (Anexo I) ou então em balão para a equipa ficar com a posse de bola no meio-campo ofensivo e atacar de forma rápida de trás para a frente: *“...quando nós queremos manter a posse de bola, o guarda-redes não lança uma bola tensa mas sim uma bola mais em balão porque estas últimas são muito mais fáceis de dominar por parte dos avançados e o Helton sabe exactamente para que jogadores ele deve enviar este tipo de bolas: para os jogadores no meio ou para os jogadores nas linhas”* (Anexo I). Percebemos que o guarda-redes pode sempre tomar decisões que vão influenciar a forma como o jogo vai decorrer, mas para qualquer das decisões que ele tome, sabe como proceder e para quem deve procurar jogar, sabe quais são os seus princípios tanto para organização ofensiva, como para a transição.

Peres também tem bastante bem estruturado aquilo que pretende que os seus guarda-redes executem nas transições. A reposição de bola pode ser efectuada com o pé ou com a mão, mas em qualquer das situações existem três aspectos que o guarda-redes deve ter em consideração nas suas decisões: a colocação da bola deve ter em conta aquilo que foi definido estrategicamente para o jogo, as características dos jogadores da linha avançada que definem a forma como a bola vai ser colocada (para o corpo ou para o espaço) e as características da linha defensiva adversária. Ou seja, o

guarda-redes tem de deter um conhecimento sobre o jogo, sobre os seus colegas e sobre o adversário, para poder tomar uma decisão acertada.

A respeito das características dos jogadores da linha avançada, Peres afirma que: *“...os guarda-redes têm de saber que por exemplo para o Yannick é mais importante colocar a bola no espaço porque ele é um jogador rápido, se tenho o Derlei e o Yannick posso promover o jogo para o Derlei que tem bom jogo aéreo, para ele desviar para o espaço para a entrada do Yannick, mas existem outros para os quais a bola tem de ser jogada para o corpo”* (Anexo III). Relativamente às características do adversário, Peres dá um exemplo claro: *“Se vocês constatarem o que os guarda-redes fazem quando jogam contra o Porto é nunca colocar a bola no sítio onde está o Bruno Alves e até colocarem-na o mais possível para o lado contrário porque o Bruno é um jogador bastante impetuoso e muitas vezes até vai ao lado contrário para ganhar a bola e cria espaço no sítio onde ele deveria estar”* (Anexo III). Portanto, a equipa sabe que o guarda-redes vai tentar colocar a bola num determinado local e sabem que quando isso acontece vai ser criado um determinado contexto e os jogadores adversários vão estar posicionados de uma forma desorganizada que lhes pode dar possibilidade de criarem uma situação de perigo.

De notar que Peres afirma que a reposição com a mão é um factor que ainda não conseguiu melhorar ao máximo nos seus guarda-redes e que é uma arma muito importante para uma transição mais eficiente pois normalmente temos mais precisão com a mão do que com o pé e na transição não se trata de colocar a bola muito longe, mas sim no sítio certo para que daí se possa desenvolver a situação ofensiva.

Daqui podemos perceber que quando Esteves (2006), afirma que o passe realizado pelo guarda-redes, em situação de contra-ataque, não deve ser dirigido ao corpo do avançado mas às costas dele, não está a ter em conta o contexto colectivo e aquilo que são as directrizes do modelo de jogo de cada equipa. Tanto Wil como Peres discordam desta opinião pois eles referem nas suas entrevistas que a forma como a bola é jogada depende do jogador para quem a vão tentar passar e Peres ainda acrescenta a dimensão estratégica e o conhecimento das características do adversário. Se um dos aspectos que vai determinar a forma como a bola é jogada são as características dos jogadores

da linha avançada, não podemos afirmar que a bola tem de sair para o espaço ou para o corpo.

Podemos então entender que ambos os autores dão grande importância à estruturação daquilo que os seus guarda-redes poderão fazer, em função de uma determinada leitura que irá conferir uma decisão mais acertada. Em ambos, os princípios são evidenciados e revelam uma ideia muito concisa. Essa necessidade apresenta-se como uma das grandes tarefas a ser realizada pelo treinador de guarda-redes pois a compreensão é fundamental para um maior envolvimento com o próprio jogo.

4.2.3.3.5 Qualidades Tático-Técnicas

À medida que fomos percebendo aquilo que os nossos entrevistados pretendem que os seus guarda-redes realizem em jogo, fomos constatando que os conteúdos tático-técnicos a que eles dão importância estão inequivocamente relacionados. Wil Coort afirma que: *“...quando pensamos no treino do guarda-redes são remates à baliza, cruzamentos, um contra um, bolas no espaço, o atraso do colega e é a construção ofensiva”* (Anexo I). Este parece-nos ser um dos aspectos que Wil tem grande afinidade com a sua referência, Franz Hoek, já que este autor apresenta exactamente os mesmos conteúdos na nossa revisão de literatura.

Ricardo Peres apresenta os conteúdos como ofensivos e como defensivos: nos primeiros encontram-se as reposições de bola (com o pé e com a mão) e a participação na primeira fase de construção do processo ofensivo e o posicionamento que o guarda-redes deve assumir nessa participação ofensiva. Quanto aos conteúdos defensivos, Peres salienta os seguintes: *“Posicionamento, deslocamentos, enquadramento e todas as técnicas defensivas com bola para diferentes contextos: remate, cruzamento e saídas”* (Anexo III). De referir que as técnicas a que Peres se refere são apontadas na nossa revisão de literatura, no autor Silvestre (2008) que é treinador de guarda-redes dos Juniores do Sporting Clube de Portugal e que como tal, partilham da mesma filosofia. Este entendimento encontra paralelo nas ideias de Ocaña (1997, cit. por Brasil, 2004) e Sainz de Baranda et al. (2005a) que também estão presentes na nossa revisão de literatura. As ideias referidas são muito mais completas do que aquelas evidenciadas por Manoni et

al. (1995) o que nos faz afirmar que possivelmente, Manoni et al. (1995) podem ter contribuído para uma investigação mais aprofundada do treino do guarda-redes de Futebol e neste momento, são importantes para percebermos até que ponto a compreensão sobre aquilo que o jogo pede em termos táctico-técnicos aos guarda-redes tem aumentado e tem melhorado. Aquilo que referem está correcto, mas incompleto e sabermos disto também nos permite entender em que é que as alterações nas regras do jogo de Futebol, mudaram o entendimento sobre o papel do guarda-redes, nomeadamente no posicionamento que deve assumir e no jogo com os pés que hoje em dia é um conteúdo que deve ser dominado muito bem pelos guarda-redes.

4.2.3.3.6 Qualidades Físicas

Relativamente às qualidades físicas, os nossos entrevistados apesar de não terem um entendimento totalmente distinto do papel da componente física no treino do guarda-redes, a verdade é que nos parece que existem ligeiras diferenças.

Wil afirma que nas suas sessões de treino apenas se preocupa com os aspectos táctico-técnicos e que não se preocupa em realizar exercícios para a vertente física. E isto porque segundo o treinador holandês: *“...ao longo da semana eles têm muito trabalho com a equipa que os tornam bem preparados fisicamente! Têm de defender a linha, têm de sair rapidamente para bolas no espaço...por isso gosto de os treinar nas questões táctico-técnicas”* (Anexo I). Então existe um entendimento de que o guarda-redes fica fisicamente apto através do esforço que realiza nos exercícios, desde que estes exercícios representem situações de jogo e da forma de jogar da equipa, pedindo por isso acções físicas específicas da forma de jogar naquela equipa. Wil acredita que em termos físicos, tem de preparar o guarda-redes exactamente para aquilo que ele vai ter de fazer. A única excepção surge na pré-época em que o treinador holandês afirma que realiza exercícios com objectivos físicos, mas sempre com uma determinada acção técnica ou táctica presente, sendo o físico reduzido a situações com bastante corrida num sentido específico, isto é, o guarda-redes tem de correr mas no espaço e nas zonas que terá de correr durante o jogo, preparando assim as suas acções.

Peres, apesar de ser um acérrimo defensor da criação de situações de jogo para a compreensão das tarefas pelos guarda-redes e para a aquisição dos comportamentos táctico-técnicos e de tentar que nas situações de treino estejam contemplados todos os factores de rendimento (ou seja, procura uma abordagem holística), não concorda totalmente com Wil. O treinador português afirma que: *“...se tiver de realizar um exercício que contenha apenas a dimensão física, apesar de raramente o fazer, faço-o! Agora, tenho é de saber porque é que o estou a fazer, com que objectivos! E muitos olham para os outros e vêem que está a fazer físico, não tem bola...mas a questão é: porquê?”* (Anexo III). Ou seja, podemos perceber que o ponto de vista é diferente, apesar de ambos procurarem que todas as dimensões estejam incluídas nos exercícios. Mas há um aspecto que Peres salienta que é muito importante: temos de saber o porquê de fazermos aquilo que fazemos! Independentemente da metodologia que seguimos, temos de a saber sustentar e de ser competentes naquilo que fazemos, seguindo um caminho coerente.

Agora, aquilo que podemos verificar em ambos é que o físico surge como algo que está necessariamente presente. Enquanto Wil atesta claramente que tirando o período da pré-época nunca realiza tarefas em que o físico seja um objectivo a atingir, Peres “nunca diz nunca” e apesar de tentar incluir todas as dimensões nos exercícios, afirma que se tiver de criar uma situação só com objectivos físicos, também o faz, desde que tenha esses objectivos claramente definidos e haja uma razão sustentada para o fazer. Na nossa revisão de literatura, Madeira (2002), Hoek (2006) e Sainz de Baranda et al. (2005a) têm opiniões semelhantes aos nossos entrevistados na medida em que concordam que o físico deve surgir relacionado com as restantes dimensões e entendem a vertente física como um complemento fundamental para a execução dos gestos táctico-técnicos. Quando se entende a força no guarda-redes como algo importante para o salto, do soco na bola ou do lançamento com a mão, nota-se que essa visão é distinta das demais. Sainz de Baranda et al. (2005a) refere mesmo que os deslocamentos, os saltos e as quedas são as acções físicas a serem treinadas e apresentam aspectos do jogo em que estas acções estão presentes e referem que são nelas que o guarda-redes tem de se aperfeiçoar.

Um entendimento distinto dos nossos entrevistados tem Cabezón (2001) que sugere que o treino físico do guarda-redes deverá ser realizado analiticamente. Parece-nos que tanto as ideias dos autores anteriormente referidos, como dos nossos entrevistados têm uma maior possibilidade de se alcançarem desempenhos tácticos melhores e mais rapidamente. Podemos afirmar que estas diferenças estão necessariamente relacionadas com aquilo que se pensa sobre a táctica e sobre aquilo que o treino deverá induzir. Se pensarmos a táctica como a aquisição de comportamentos e de intenções em contexto de acção, percebemos que tudo tem de estar incluído e que nenhuma das dimensões se poderá treinar isoladamente (pois mesmo o melhoramento da técnica tem as outras dimensões presentes). Nesse sentido temos de comparar aquilo que Carta (2001) refere que deve ser o período da pré-época com a opinião de Wil Coort (acima exposta) e mesmo a de Peres que salienta que: *“Nas primeiras semanas o nosso principal objectivo é tentar de forma progressiva criar uma aproximação geral ao Microciclo tipo”* (Anexo III). Ou seja, existem objectivos muito para além dos físicos nesta fase da época e é por isso que quando Peres é questionado sobre a altura da época em que começa a dar importância aos princípios que pretende ver nos seus guarda-redes realizarem, responde da seguinte forma: *“Desde o primeiro dia”* (Anexo III).

Se as diferenças entre Wil e Peres são mínimas, quando os comparamos com a revisão de literatura, encontramos semelhanças e diferenças claras que nos levam a referir mais uma vez que não queremos afirmar que uns são melhores do que outros, mas o estar preparado fisicamente não implica deixar de treinar as restantes dimensões, até porque o treinar dessas mesmas dimensões não poderá nunca excluir o físico (é parte do ser e o esforço é inegavelmente mental e físico). Por isso, a reflexão é no sentido de procurarmos a melhor forma de ter os guarda-redes mais preparados e dentro do modelo o mais cedo possível, sem que com isso demonstrem lacunas em qualquer uma das dimensões do rendimento.

4.2.3.3.7 Qualidades Psicológicas

Por tudo isto que foi referido, a nossa visão sobre os factores psicológicos alinham pela mesma ideia: a melhor forma de os desenvolver é

em situações onde todos os restantes elementos estejam incluídos. Mas psicologicamente, para que aspectos têm os treinadores de guarda-redes dirigir a sua instrução e intervenção?

Wil Coort levanta uma questão muito importante relativamente ao papel que o guarda-redes desempenha no jogo. Numa equipa que passe a maior parte do tempo no meio campo ofensivo, o treino do guarda-redes deve-o preparar para que situação? Como diz Wil: “Então a questão é: temos de o preparar fisicamente para o extremo ou para os vinte minutos seguidos que ele tem sem tocar na bola? Porque a segunda opção é mais um problema de concentração, por isso, temos de o preparar sobretudo para situações de jogo que possam surgir” (Anexo I: 9). Ou seja, a capacidade de concentração que é apontada por todos os autores da revisão de literatura como fundamental para o guarda-redes é também aqui referida, mas sob um prisma distinto: o do treinar para essa realidade que surge frequentemente! A ideia é de que, se o guarda-redes não necessita de uma concentração que lhe exige uma intervenção constante, então necessita de se concentrar de forma distinta, para intervir espaçadamente e o treino deve procurar prepará-los para isso. O treinador holandês também refere a necessidade dos guarda-redes serem mentalmente fortes e equilibrados e de terem uma grande motivação interna para se conseguirem manter ao mais alto nível, ou seja, uma estrutura mental que suporte o erro, o falhanço, a crítica e que simultaneamente seja capaz de alimentar o corpo para continuar.

Ricardo Peres refere que: “...os nossos guarda-redes têm de ser muito fortes psicologicamente, muito seguros de si e do valor que têm (...) têm de ser humildes o suficiente para beberem tudo quanto possam do modelo que lhes queremos aplicar. E é essa humilde, a par do valor, da aplicação do modelo e com o trabalho psicológico que deve ser feito no trabalho do dia-a-dia que nos levará a alcançar o perfil de guarda-redes para o clube “ (Anexo III). Ou seja, podemos depreender que existe um consenso quanto à necessidade dos guarda-redes serem fortes psicologicamente e isso é fundamental para ajudá-los a ultrapassar alguns dos aspectos focados por alguns autores da nossa revisão de literatura: a capacidade de lidar com o erro e a pressão da própria posição. O próprio Peres refere mesmo que quer nas suas equipas, guarda-redes que saibam lidar com o erro e que cresçam com ele, que sejam

corajosos e que sejam capazes de se manterem frios em situações de maior pressão e tensão, mantendo igualmente a eficácia. A confiança neles mesmos também é referida por Peres e surge a humildade como um aspecto apenas focado por Peres e que do nosso ponto de vista reflecte muito da cultura do clube onde está o treinador de português, já que como o mesmo aponta, esse é um aspecto importantíssimo para que o guarda-redes possa alcançar o perfil que o clube definiu para essa posição.

Resumindo, a capacidade de concentração, de superar o erro e a pressão do jogo possuindo uma estrutura mental forte e equilibrada, a coragem, a confiança e a humildade são aqueles aspectos que sobressaem das afirmações dos nossos entrevistados. Podemos ainda depreender que tanto a capacidade de antecipar como a comunicação com os colegas de equipa são aspectos igualmente importantes e aos quais os nossos entrevistados darão importância, já que ao longo das entrevistas vão referindo que é fundamental que o guarda-redes esteja preparado para percepção e antecipar cenários que o jogo pode fornecer (treinando isso) e focam a necessidade dos guarda-redes comunicarem com os colegas de equipa nas situações de bolas paradas e de cruzamentos, coordenando-os e cooperando. Estes aspectos vão de encontro àquilo que encontramos na revisão de literatura, sendo que até temos ainda mais aspectos que são referidos pelos nossos autores que poderão ser igualmente exponenciados caso seja essa a ideia do treinador de guarda-redes. Aqui foi apenas apresentada a visão dos nossos entrevistados.

Do nosso ponto de vista, até este momento, a diferença mais evidente que podemos verificar entre Wil Coort e Ricardo Peres está ao nível da concepção ideológica, o que poderá estar influenciado tanto pelos aspectos culturais, como pelas próprias experiências de cada um. Wil Coort tem a formação da escola holandesa, uma escola que nas suas raízes tem a ideologia do Futebol ofensivo e como referência o Futebol Total de Rinus Michels, mais tarde reavivado por Johan Cruyff. Como já pudemos verificar, Cruyff tinha um entendimento sobre o guarda-redes muito semelhante àquele que vemos nas ideias de Hoek e também nas de Wil Coort. Por outro lado, Ricardo Peres não tem estas referências como um passado vivido e

experenciado. Claramente que as conhece, mas é diferente ouvir falar ou ler sobre, de ter estado no terreno a trabalhar segundo uma determinada ideologia. Por isso, tem a sua ideia de jogo e de treino, diferente da de Wil, mas com ideias muitíssimo interessantes e com grande preocupação em trabalhar os guarda-redes com base nos processos de decisão, percepção, apoiados em progressões pedagógicas muito bem delineadas para os diversos escalões da formação e para os seniores. De referir que para se ser competente, basta dominar o conhecimento a que temos acesso e tal como pudemos ver na estruturação dos conteúdos e na definição dos princípios que ambos privilegiam, ambos são competentes.

4.3 O Plano da Operacionalização

“El papel del entrenador no es ganar amigos. Tiene que hacer futbolistas y los niños tienen capacidad de asimilación para corregir errores pero, claro, también son capaces de viciarse si nadie les dice lo que han hecho bien y lo que han hecho mal. Resumiendo, que no hay nada peor que consentir que los niños sigan el camino equivocado.”

Cruyff (1997: 16).

Antes de mais, é importante referir que na nossa opinião, e partindo do pressuposto que o processo tem sempre de ser pautado pela coerência, aquilo que são as ideias do treinador estão sempre interligadas à forma como ele as operacionaliza. Ou seja, ao longo da discussão do ponto anterior, pudemos já retirar algumas ilações não só daquilo que os nossos entrevistados pensam, mas também foi possível encontrar alguns traços da forma como eles tentam operacionalizar.

Por isso, neste ponto o objectivo será centrarmo-nos sobre alguns aspectos que sejam eminentemente indicadores daquilo que é feito no dia-a-dia e da forma como se tentam trabalhar os conteúdos e os princípios do treino de guarda-redes.

Tal como no ponto anterior, existem alguns aspectos em que existem semelhanças e outros em que surgem diferenças entre os nossos entrevistados e será através destas relações que tentaremos trilhar a nossa discussão, utilizando a revisão de literatura sempre que for pertinente.

4.3.1 O guarda-redes na equipa: o solidificar da visão do que ele deve ser através do processo de treino

Na nossa revisão de literatura, constatámos que existe a opinião consensual de que têm de existir momentos em que os guarda-redes treinam individualmente e momentos em que treinam com o resto da equipa. No entanto, parece-nos que existem alguns pormenores sobre aquilo que pode ser feito individualmente e em grupo, que merecem alguma discussão com a forma como os nossos entrevistados treinam os seus guarda-redes.

O primeiro aspecto que nos parece importante salientar e ao qual ambos os nossos entrevistados dão muita importância é à necessidade do treino possibilitar que o guarda-redes se forme segundo o perfil e o modelo definido para a formação no clube. E se Wil afirma que o processo se deve reger pelas mesmas directrizes desde os sub-9 até aos seniores, sendo a continuidade do processo um traço de equilíbrio e de coerência, Peres foca a importância de um modelo de trabalho que seja coerente e permita que todos os guarda-redes treinem segundo os mesmos objectivos ao longo da formação.

O segundo aspecto prende-se com a forma como o guarda-redes deve ser treinado para que consiga funcionar como um elemento da equipa e consiga evoluir nos seus desempenhos.

De acordo com Wil Coort, a eficiência nas acções dos guarda-redes é dada pela capacidade deles reconhecerem as situações de jogo e isso será efectuado tanto mais cedo, quanto maior for a quantidade de situações de jogo promovidas pelos exercícios de treino. Por isso é que Wil afirma que na sua visão, o guarda-redes não pode ser treinado apenas individualmente, ele tem de treinar e interagir com a equipa na resolução de problemas colectivos. Wil explica o seu trabalho na formação: *“O que tento fazer aqui é, uma vez na semana treinamos separadamente com os guarda-redes e depois eles treinam-se durante o resto dos dias com o grupo. Posso treinar cruzamentos, um contra um, bolas no espaço ou mesmo defender a linha, porque também é importante que o saibam fazer. Para mim isto é muito importante e o que tento dizer aos treinadores é o que é que eu treinei nesse dia e tento sensibilizá-los para que eles ao longo da semana realizem alguma situação com os guarda-redes e com o grupo, o que transmite aos guarda-redes a noção de coerência”* (Anexo

l). Ou seja, uma vez por semana os guarda-redes têm uma sessão só com o treinador de guarda-redes, mas depois ao longo da semana, o objectivo é que o treinador principal seja capaz de elaborar pelo menos um exercício em que o guarda-redes exercite bastante o conteúdo que treinou individualmente e que assim possa treinar aquilo que fez adequado aos colegas de equipa e em situação de jogo reconhecendo tanto timings de acção, como melhorando a comunicação com os colegas. Isto porque na opinião de Wil: *“o grupo não é composto por vinte jogadores mais dois guarda-redes! É um grupo de vinte e dois jogadores e os treinadores têm de saber também qual é o trabalho do guarda-redes”* (Anexo I). Então o treinador principal também deve saber qual é o trabalho dos guarda-redes, deve perceber de treino de guarda-redes e deve saber como os corrigir ao longo da semana contribuindo para o desenvolvimento de todos os jogadores.

Ricardo Peres tem uma opinião semelhante ainda que o trabalho no seu clube seja diferente porque neste momento todos os escalões da formação têm um treinador de guarda-redes, o que faz com que esteja sempre ou quase sempre presente um treinador para os guarda-redes. Mas Peres denota igual preocupação em que o guarda-redes seja um elemento importante e identificado com o colectivo: *“Eu vejo o guarda-redes como um jogador singular, dentro do colectivo, fazendo parte deste mas com as suas características muito singulares, penso que é um elemento que tem assumido ao longo dos anos e ao longo dos tempos uma maior preponderância no jogo...”* (Anexo III). Ou seja, existe de facto a noção de que os guarda-redes têm funções muito específicas e distintas dos demais, mas isso não quer dizer que não faça parte da equipa, pelo contrário! Deverá estar ainda mais integrado para que essas suas acções distintas não estejam alienadas da forma de jogar da equipa. Daí que Peres quando questionado se se preocupa tanto com a especificidade das técnicas dos guarda-redes como com a especificidade dos comportamentos com a equipa, responda: *“Sim, completamente de acordo. É aquilo que estávamos a falar há pouco, é o singular dentro do colectivo. Primeiramente, o guarda-redes está inserido no colectivo, com características diferentes, mas dentro do colectivo”* (Anexo III). Daqui podemos depreender que o guarda-redes tanto deve treinar individualmente as questões táctico-técnicas como em grupo, sendo que o

estar a realizar as acções em situação de jogo e com a equipa promove a criação de interacções que no jogo emergirão mais facilmente e tornarão os processos mais fluidos e eficazes.

Na nossa revisão de literatura, todos são da opinião de que o guarda-redes deve treinar individualmente e colectivamente. Mas individualmente surgem alguns aspectos que achamos que não têm de ser necessariamente assim. Cabezón (2001) refere que, na sua opinião, no treino individual o guarda-redes exercita as acções técnicas e as capacidades físicas através de tarefas analíticas. Tanto Wil como Peres apontam a criação de situações de jogo como fundamentais para uma aprendizagem mais eficiente. Para além disso, o analítico pressupõe que o guarda-redes saiba sempre exactamente aquilo que vai fazer e portanto a variabilidade, a tomada de decisão e a antecipação são processos pouco treinados e segundo os nossos entrevistados são absolutamente fundamentais e indispensáveis. Vásquez et al. (2002) sugere que essas situações de tarefas não especializadas (de desenvolvimento físico e variabilidade e incerteza nulas) podem surgir tanto individualmente como com a equipa. Parece-nos que, tal como referimos anteriormente neste trabalho, o treinar o físico não tem de impedir que todas as outras dimensões não sejam treinadas e os nossos entrevistados apresentam uma visão que coloca o físico numa posição de presença constante na exercitação. Ou seja, o exercício ao conter todas as dimensões trabalha-as a todas num contexto específico.

Portanto, podemos afirmar que o guarda-redes tem de ser trabalhado de forma individual e com a equipa e o facto de estar a treinar individualmente não implica que faça tarefas analíticas. Deve sim realizar situações que permitam a sua melhoria nas acções técnicas, sempre com um cunho táctico presente (nem que seja ao nível da tomada de decisão que é um acto táctico em si) e com a componente física e psicológica associada.

Os nossos autores têm opiniões semelhantes mas a diferença de realidade na forma como os dois clubes têm os treinos de guarda-redes estruturados acabam por ditar ligeiras diferenças ao nível do entendimento que existe sobre o papel do treinador principal. No caso de Peres, apesar de nos parecer que a equipa técnica funciona como um todo, ele acaba por não referir aquilo que Wil salienta porque isso não é uma preocupação para si. O treinador

principal não tem necessariamente de estar tão atento a intervir com os guarda-redes, ainda que concordemos em absoluto que todos os elementos da equipa técnica devem dominar tudo aquilo que é feito por todos. O facto de se ser especialista numa determinada área do treino não implica desconhecimento das restantes e todos têm de saber aquilo que querem para os seus jogadores, logo devem saber corrigir no sentido de direccionar para o que se pretende.

4.3.2 Treinar em Especificidade: um imperativo para o alcançar de um determinado jogar

Como pudemos constatar na revisão de literatura, o conceito de Especificidade, como algo que é único de cada equipa e que reflecte uma determinada forma de treinar e de jogar, é muito importante para que os Princípios e os Sub-princípios se possam articular em todos os momentos do jogo. Existem alguns autores que apenas se reportam à especificidade como um conjunto de funções comuns a todos os guarda-redes de Futebol. No entanto, consideramos que a noção de Especificidade é imprescindível para a construção de uma forma de jogar coerente e identificativa de uma equipa e como tal, terá de estar sempre presente.

Tanto Wil Coort como Ricardo Peres entendem o conceito de Especificidade com “E” grande. Ou seja, aquilo que é realizado no treino é no sentido de promover a aquisição de comportamentos únicos, porque são identificativos da forma como se pretende que os guarda-redes joguem para a equipa. Ou seja, as acções do guarda-redes estão perfeitamente enquadradas no jogar colectivo. Como Peres afirma, a especificidade dos comportamentos colectivos é tão importante como a especificidade das técnicas do guarda-redes, porque: *“Primeiramente, o guarda-redes está inserido no colectivo, com características diferentes, mas dentro do colectivo”* (Anexo III). Wil Coort é explícito quando afirma que os seus treinadores de guarda-redes ao longo dos anos não moldaram a forma como actualmente vê o treino de guarda-redes, pois muitos deles: *“trabalhavam da mesma forma que muitos trabalham, apenas na linha de baliza...”* (Anexo I). Então não restam dúvidas de que, independentemente daquilo que todos os guarda-redes têm de fazer, é

necessário que se desenvolvam situações que permitam o entranhar do jogar da equipa.

Um dos melhores exemplos das ideias de ambos os treinadores de guarda-redes está presente nas suas afirmações sobre aquilo que privilegiam nas transições. Ambos os treinadores referem que treinam aquilo que querem que os guarda-redes façam, em função dos jogadores da sua própria equipa e que é fundamental que eles saibam as diferenças entre colocar a bola para uns ou para outros. Isto é Especificidade! Saber como aplicar uma acção técnica a um contexto táctico e dependente de informações dadas pelo contexto.

Quando Coort afirma: *“Por isso, tens de construir exercícios relacionados com a forma de jogar da equipa e com vários momentos de intervenção em que possas dar a cada guarda-redes o feedback que ele precisa para evoluir”* (Anexo I), percebemos claramente o conteúdo dos seus treinos e em que medida eles contribuem para o envolvimento colectivo do guarda-redes. E a Especificidade é algo que terá de estar presente no processo desde o primeiro dia, pois como afirma Peres: *“Nós já temos um modelo bastante cimentado e desde o primeiro dia que o guarda-redes se treina congruentemente com o modelo da equipa. Portanto, não há espaço para que isso possa não acontecer...”* (Anexo III). Destas afirmações podemos depreender que as ideias que queremos implementar têm necessariamente de entroncar na criação de situações de jogo pois são estas que permitem o desenvolvimento de hábitos contextualizados aos vários cenários que podem surgir. Tal preocupação é evidente na afirmação de Wil: *“Eles têm é de treinar na forma em que se relacionam no jogo”* (Anexo I). A variabilidade e a incerteza do jogo podem ser diminuídas se o processo de treino tiver isso mesmo em consideração, pois quando Wil afirma que o Hulk sabe como o Helton lhe vai tentar colocar a bola ou o Peres refere que o Yannick e o Derlei sabem que o guarda-redes conhece a forma como lhes deve tentar colocar a bola, estamos a falar de comportamentos intrínsecos da equipa, que são treinados para que o sucesso possa surgir mais frequentemente.

E estas ideias devem partir da formação. Se Wil afirma que essa é uma incondicionalidade do seu processo de formação pois dos sub-9 até aos séniores a linha de formação deve ser a mesma, Peres também é claro quando salienta a importância de se ensinar aos jogadores mais novos a forma como

devem jogar: *“Eu quero guarda-redes com perspectivas de futuro e devo fazê-lo de acordo com o perfil a alcançar...e quanto mais cedo se começar a trabalhar isto melhor...”* (Anexo III). Então podemos afirmar que a Especificidade de um Modelo que seja transversal a todos os escalões de formação, permite a criação de uma cultura no clube e o desenvolvimento de um perfil de guarda-redes sustentado pela coerência.

Para ambos os autores a Especificidade é um conceito nuclear que tem de estar sempre presente e que desde os escalões de formação se deve fazer sentir para que se desenvolva a inteligência específica do guarda-redes, no jogar da(s) equipa(s) que se deverá apoiar no Modelo de Jogo, quer este seja transversal a todos os escalões do clube, como no caso do clube de Wil Coort, quer existam diferenças entre os Modelos de Jogo para a formação e o Modelo de Jogo da equipa sénior, como no caso do clube de Peres (ainda que actualmente exista uma linha contínua porque o próprio Ricardo Peres considera isso fundamental). Mas a Formação não pode mudar a sua forma de jogar de cada vez que chega um treinador novo, portanto, este é um aspecto que deve ser sempre tido em conta pois depende das pessoas que estão nos clubes.

Para os nossos entrevistados, não há espaço para que a Especificidade de comportamentos não exista e mais uma vez é importante salientar que isso não implica que não existam acções específicas comuns a todos os guarda-redes mas não podemos reduzir o conceito a apenas isso. Portanto, temos de tentar entender que certos estudos sobre a frequência de comportamentos do guarda-redes, se referem à realidade que estudaram e não obstante a sua importância, não os podemos generalizar e pensar que isso são comportamentos específicos de todos os guarda-redes e que todos temos de treinar para que assim seja. O processo de treino deverá ser o de cada um e os guarda-redes deverão fazer parte dele para que, tal como salienta Tamarit (2007), o ADN da equipa possa emergir e possa representar a concepção de jogo de cada treinador, contribuindo os diferentes “jogares” para a existência de um Jogo mais rico e diversificado.

4.3.3 Período Preparatório e Microciclo Semanal Tipo: que preocupações para alcançar o jogar pretendido?

Como já pudemos constatar, o entendimento que os nossos entrevistados têm da dimensão física, é de que esta é tão importante como as restantes, sendo o seu desenvolvimento promovido de uma forma Específica, relacionada com o tipo de acções que os guarda-redes mais têm de realizar. Ainda que Wil tenha referido que funciona sempre segundo esta ideia e Peres tenha revelado que se tiver de realizar um exercício só com objectivos físicos, ainda que seja raro e tenha de ser entendido o porquê disso acontecer, fá-lo-á, ambos partilham da mesma opinião.

Começamos por relembrar este facto porque uma das grandes discussões metodológicas que existe relativamente ao treino prende-se com aquilo que deve ser realizado durante o Período Preparatório. Segundo uma perspectiva convencional, o Período Preparatório divide-se em duas grandes fases: o período preparatório geral e o período preparatório especial, sendo a primeiro o alicerce da segundo (Guilherme Oliveira, s/d). O principal objectivo é a aquisição da forma desportiva individual, através da melhoria das capacidades condicionais, com um aumento gradual da intensidade das cargas e um aumento gradual dos volumes das cargas, numa 1ª fase até valores máximos, para depois numa 2ª fase se baixarem esses volumes até valores intermédios (Guilherme Oliveira, s/d).

De acordo com uma segunda perspectiva em que o jogo e a Tática se assumem como fulcrais, o Período Preparatório é fundamental para a aquisição das capacidades táctico-técnicas, físicas, psicológicas e cognitivas que o Modelo de Jogo e respectivos princípios exigem dos jogadores e da equipa (Guilherme Oliveira, s/d). O grande objectivo é o desenvolvimento e a evolução da forma de jogar da equipa congruentemente com aquilo que está definido no Modelo de Jogo (Guilherme Oliveira, s/d). Inicialmente utilizam-se intensidade máximas relativas. Estas intensidades máximas relativas devem ser entendidas como a intensidade necessária para realizar o exercício. Por exemplo: no 5x5, há uma intensidade máxima relativa para a consecução dos objectivos propostos. Mas é diferente o 5x5 no primeiro dia da época daquele realizado a meio do Período Preparatório, daí que estas intensidades máximas relativas

aumentem progressivamente, de acordo com os objectivos e com a forma como configuramos o exercício (Guilherme Oliveira, s/d). Daí que o volume também deva ser entendido como um volume acumulado de intensidades que vai aumentando progressivamente, à medida que as intensidades máximas relativas vão sendo superiores (pelas exigências que o exercício coloca para o alcançar dos objectivos) (Guilherme Oliveira, s/d).

Ou seja, de acordo com uma das metodologias as qualidades físicas orientam o desenvolvimento dos jogadores neste período, enquanto que noutra o princípio da Especificidade regula todo o processo.

Na nossa revisão de literatura, a única referência que encontramos relativamente a este período é de Carta (2001) que segundo a explicação dada anteriormente, nos parece que opta claramente por uma metodologia convencional. Existem grandes preocupações com a melhoria dos sistemas bio-energéticos e para o desenvolvimento das capacidades condicionais. O autor salienta a importância de existirem treino bi-diários neste período com a parte da manhã a servir para o melhoramento das capacidades condicionais e a parte da tarde a possibilitar a exercitação da técnica individual e da tática colectiva.

No entanto, essa não é a visão partilhada pelos nossos entrevistados, que têm como principal objectivo para o Período Preparatório o desenvolvimento dos guarda-redes a partir daquilo que é o Modelo de Jogo da equipa, ainda que a melhoria dos índices físicos também seja uma preocupação natural mas sem que essa dimensão omita o crescimento paralelo das restantes.

Assim sendo, Wil Coort, salienta que nos três primeiros treinos não realiza nenhuma acção com grande desgaste físico, apenas situações táctico-técnicas porque os guarda-redes *“estão a voltar de um longo período de paragem e a meu ver a primeira coisa a fazer é relacioná-los com a bola e relembrar-lhes as principais acções técnicas e os princípios tácticos”* (Anexo I). Após esses três dias as preocupações com a melhoria da dimensão física aumentam e durante três semanas são realizados vários exercícios com bola e com bastante corrida, ainda que *“esta corrida”* não seja em sprint mas sim a sessenta ou setenta por cento e num contexto Específico, já que os guarda-redes correm de uma forma semelhante à que têm de fazer no jogo. Wil dá dois

exemplos de exercícios que costuma construir: *“Por exemplo, faço um exercício em que coloco três balizas num forma triangular e depois após o guarda-redes passar a bola ele tem de ir a um cone e voltar à sua posição na baliza. Após voltar a passar bola tem de ir a outro cone à mesma distância mas na direcção contrária, e todos vão fazendo isto ao mesmo tempo. Então eles trabalham o posicionamento e correm simultaneamente. Claro que podes ir mudando de três para seis bolas e aumentar o volume do exercício, mas sempre à mesma velocidade (...) Outro exercício que uso é colocar o guarda-redes à frente da linha sensivelmente dez metros e após defender uma bola tensa, tem de correr de costas para defender uma bola em balão. Depois podes ir alterando o seu posicionamento inicial em metros e fazê-lo correr uma distância maior. Então ele está sempre a defender e a treinar aspectos técnicos ao mesmo tempo que corre num espaço que tem de defender no jogo e com esse tipo específico de corrida”* (Anexo I).

Podemos então perceber que existe uma clara preocupação em utilizar este período para melhorar a vertente física através de situações que os guarda-redes terão de realizar várias vezes ao longo da época, tornando-os capazes de reagir a elas logo no início das competições porque as treinaram! Há uma tentativa de os preparar para o esforço que eles terão de realizar, através de exercícios que os preparem especificamente para isso. Apesar de no jogo o guarda-redes não ter de ir tocar em cones, nem ter de se deslocar ao longo da linha de baliza a velocidades idênticas àquelas que Wil procura treinar, essa preocupação está presente de maneira a prepará-los para esse esforço. Então existe uma preocupação com a melhoria da condição física mas sempre de uma forma Específica, porque este tipo de acções físicas está sempre associada às acções táctico-técnicas. Ou seja, a melhoria dessa condição física não é impeditiva do treinar comportamentos e as restantes dimensões do rendimento.

Peres também salienta que durante este período as intensidades aplicadas nos exercícios são diferentes daquelas induzidas ao longo da época e essa é a grande diferença deste período para o período competitivo, a forma como se constroem os exercícios para que, exista uma evolução em termos tácticos, técnicos, físicos e psicológicos dos guarda-redes, modelada pelas ideias do treinador e por aquilo que se pretende que sejam os comportamentos

do guarda-redes com a equipa. Daí que Peres refira que: *“Nas primeiras semanas o nosso principal objectivo é tentar de forma progressiva criar uma aproximação geral ao Microciclo tipo”* (Anexo III). Donde podemos inferir que durante o Período Preparatório há a preocupação em se realizar um trabalho que esteja relacionado com aquilo que depois será o trabalho semanal ao longo da época. É um período que permite a aquisição de comportamentos táctico-técnicos e não se pauta apenas pela melhoria física.

Das opiniões de ambos os entrevistados e apesar de podermos compreender melhor a forma como Wil operacionaliza pelos exemplos que deu, percebemos que tanto num caso como no outro, o Período Preparatório serve para que se desenvolvam os índices de condição física mas de uma forma Específica. Isto é, as situações criadas devem ter sempre uma preocupação táctico-técnica e com a aquisição de comportamentos identificados com a forma de jogar que se quer alcançar. Essa preocupação é bastante evidente e independentemente de existirem várias formas de se alcançar o sucesso, parece-nos que o aproveitamento deste período para a obtenção de comportamentos colectivos, para a aprendizagem dos princípios e das principais acções táctico-técnicas, a par de uma preparação física concomitante e específica, é muito importante e pertinente.

4.3.3.1 Operacionalização dos Princípios

Na nossa revisão de literatura, pudemos verificar que vários são os autores (Guilherme Oliveira 1991; Frade, 2006; Gomes, 2006; Campos, 2007) que afirmam que a articulação entre Princípios, Sub-Princípios, sob o signo do SupraPrincípio da Especificidade é absolutamente imprescindível para que os comportamentos individuais e colectivos possam surgir.

O trabalho que é desenvolvido ao longo da semana deve permitir que os comportamentos dos guarda-redes sejam treinados e apesar deles poderem desenvolver a intenção táctica em exercícios individuais (por exemplo, após cruzamento tentar repor a bola para um espaço identificado no terreno de jogo – referência para as transições), é nas situações colectivas que os princípios poderão ser exacerbados com mais rigor pois a situação de jogo assim o exige. Wil Coort dá bastante importância ao desenvolvimento das situações de jogo no treino e afirma que: *“Tudo está relacionado com o jogo e o que temos de*

fazer é guiar o guarda-redes para que ele tome a melhor opção, não apenas durante o jogo, mas também durante as sessões de treino” (Anexo I). Portanto, a operacionalização dos princípios deve ser potenciada e a explicação, a demonstração e a orientação devem ser coerentes para que se desenvolva exactamente aquilo que idealizamos.

Para além daqueles que são os princípios de base para a forma como uma equipa joga, esses mesmos princípios podem ir sendo adaptados em função dos adversários. Então temos numa primeira fase em nos preocuparmos em cimentarmos muito bem aquilo que são as nossas ideias, através de exercícios que permitam o aparecimento dos comportamentos que queremos que os guarda-redes façam para que posteriormente lhes possamos pedir que a partir daquilo que são as suas matrizes comportamentais, sejam capazes de se adaptar às circunstâncias.

Wil Coort afirma que aquilo que tentar fazer com os guarda-redes e com os restantes jogadores é explicar-lhes aquilo que pretende e depois cria situações para que eles treinem exactamente aquilo que lhes foi explicado. Por exemplo, nas transições, os jogadores da linha da frente da sua equipa sabem que quando realizam um movimento de aproximação, rodando e arrancando rapidamente, o Helton tentará jogar a bola no espaço. São criadas situações para que o timing e a coordenação entre os jogadores sejam os melhores. Isto é, há uma operacionalização da ideia! Num outro exemplo, Wil explica como desenvolve a participação no momento de organização ofensiva dos seus guarda-redes, afirmando que normalmente o que acontece no jogo é existirem situações de quatro defesas mais o guarda-redes contra dois ou três avançados e nesses casos, a equipa não pode perder a bola e tem de a fazer chegar ao meio-campo. Se assim é, o que se deve fazer é: *“...treinar estas situações, nós fazemos sempre quatro contra dois, cinco contra três, para que eles treinem as situações que surgem no jogo e ao fazeres isto eles ficam mais capazes de antecipar vários aspectos do jogo que vão aparecendo! Eles reconhecem os momentos em que têm de jogar para o meio e os momentos em que têm de jogar para as linhas...agora jogar para o outro lado, agora jogar directo por exemplo...no Fernando! É tudo uma questão de reconhecer as situações e tentar treinar dessa forma” (Anexo I).* Assim sendo, quando estas situações surgem no jogo, os comportamentos estão sobredeterminados por

um conjunto de intenções tácticas que foram desenvolvidas no treino. Podemos perceber que o princípio é fazer chegar a bola ao meio, mas os sub-princípios são as formas de a fazer chegar lá, que em função do contexto podem ser pelas faixas com o guarda-redes a lateralizar, ou pelo meio, com o guarda-redes a jogar directo.

A respeito do lado estratégico, Peres salienta que procura não só treinar durante a semana os comportamentos ofensivos padrão do adversário, como fornece um DVD que permita ao guarda-redes ter um conhecimento detalhado de cada um dos adversários que vai encontrar e desta forma poder estar preparado para aquilo que poderá acontecer. O que acontece é que os seus guarda-redes têm os seus princípios estruturados e em termos de posicionamento defensivo sabem onde devem estar, mas realizam várias situações ao longo da semana que permitam o guarda-redes reconhecer essas situações (que são características daquela equipa) mais rapidamente caso elas surjam no jogo. Peres dá um exemplo: *“...se o adversário jogar muito com passes em ruptura treinamos durante a semana o posicionamento do guarda-redes em função dos locais de onde normalmente mais surgem os passes em ruptura”* (Anexo III). Este tipo de preparação não aliena aquilo que são os princípios que o guarda-redes deve ter em conta, apenas o sensibilizam para um possível confronto com essa realidade, dando-lhe a memorização de uma situação idêntica e daquilo que deve fazer (o habituar de um fazer mediante um conjunto de estímulos).

Peres afirma ainda que aliada à qualidade dos exercícios de treino que são construídos, está a capacidade dos guarda-redes em incorporarem a informação adicional que é fornecida sobre a equipa que vão defrontar.

Portanto, podemos concluir que a importância dos guarda-redes aprenderem os princípios a privilegiar nos diversos momentos de jogo quanto antes, se prende com dois motivos: para poderem saber como agir individualmente e colectivamente e para poderem desenvolver um saber estratégico sobre esse saber estrutural e matricial. Se não tiverem bem definido aquilo que têm de fazer e já a um nível superior (hábito adquirido – espontâneo e que não requer um processamento de informação detalhado), a aquisição de mais comportamentos (estratégicos) despoletará a confusão e será revelada

por uma desconexão comportamental, que a um nível macro se revela numa falta de identidade colectiva.

Posto isto, durante o ano, que tipo de preocupações é que os nossos entrevistados apresentam nos seus Microciclos semanais que permitam a aquisição dos princípios e dos comportamentos a serem cumpridos pelos guarda-redes?

Em termos de estruturação do treino semanal, existem algumas diferenças entre os nossos entrevistados, sobretudo na forma como concretizam aquilo que são os objectivos para cada dia da semana. Então, para uma semana normal de treinos com jogo Domingo, os nossos entrevistados apresentam as seguintes preocupações:

Segunda-Feira – Wil Coort refere que neste dia a primeira coisa que tenta verificar é o estado dos seus guarda-redes, ou seja, como é que eles estão fisicamente. Wil afirma mesmo: *“Uma grande preocupação que tenho é diferenciar o treino de guarda-redes para guarda-redes em função dele ter jogado ou não no fim-de-semana”* (Anexo I). Portanto a partir daí, o guarda-redes que jogou (ao longo da época normalmente foi o Helton) segue um plano de recuperação, enquanto que os outros dois (Nuno e Ventura) treinam com um pouco mais de intensidade, realizando várias situações táctico-técnicas, principalmente com situações de cruzamentos, bolas no espaço, reposições com o pé (em balão e tensa) e defender a linha.

Ricardo Peres desenvolve na manhã após o jogo resistência específica e hipertrofia no ginásio, com níveis de intensidade baixos e com preocupação com a recuperação do guarda-redes que jogou. Neste dia são treinadas principalmente situações de cariz ofensivo como a resolução da situação de passe atrasado do colega de equipa e reposições de bola em jogo para locais identificados com os princípios colectivos. Tudo o que exija saltos e quedas não faz parte do planeamento para este dia. Como podemos verificar no Anexo V, a recuperação é activa e utilizando situações de jogo com tomada de decisão.

Terça-Feira – O trabalho realizado por Wil Coort é muito semelhante ao do dia anterior, já que o guarda-redes que jogou no fim-de-semana ainda está em recuperação. Para além disso, se o Ventura jogar na Liga Intercalar treina com menor intensidade, preparando-se para o jogo.

No microciclo semanal de Peres, a 3ª feira é dia de folga.

Quarta-feira – Neste dia, Wil já treina com mais intensidade e para além do Helton e do Nuno, tem sempre a presença de um guarda-redes da formação pois é seu objectivo integrar e habituar progressivamente os jovens na equipa principal do seu clube. Como o Ventura está na Liga Intercalar, há sempre uma possibilidade para os mais novos irem treinando com a equipa principal. Conteúdos como o 1x1 poderão fazer parte do planeamento para este dia.

Peres refere que neste dia tem por objectivo desenvolver a resistência específica e promover a hipertrofia através do trabalho de ginásio como forma de complementar aquilo que é feito no campo. Existe um aumento da intensidade com preocupações em realizar situações em que o guarda-redes tenha de se deslocar e posicionar constantemente na baliza, sempre com processos de decisão associados, em função daquilo que é dito. A defesa da linha é um conteúdo muito treinado com situações de remate e de saídas presentes. A resistência é alcançada de forma específica pois assenta nos deslocamentos que o guarda-redes mais executa para defender a linha (Anexo V).

Quinta-feira – Wil salienta que este é o dia em que treina com mais intensidade, concebendo vários exercícios que exijam aplicação máxima dos seus guarda-redes, sempre com grande ênfase na tomada de decisão e no reconhecimento das situações de jogo. Tal como no dia anterior, o 1x1 poderá ser um conteúdo presente pois as situações de treino deste conteúdo são bastante intensas. Se o Ventura tiver jogado no dia anterior, segue um plano de recuperação.

Peres programa situações de pliometria e de força explosiva no ginásio para este dia, terminando as idas ao ginásio a meio da semana. Daqui para a frente, os guarda-redes treinam apenas no campo. No planeamento do treinador português este é o dia em que se treina com mais intensidade e daqui

para a frente, as características do jogo que se avizinha ganham mais relevância. Com o recurso a várias situações em que os saltos são uma constante, Peres procura que os guarda-redes desenvolvam a sua capacidade em saltar, recorrendo a exercícios em que o jogar não está tão presente mas que mesmo assim contenham um processo de decisão associado. Dessa forma eles não agem de forma mecânica mas sim após um determinado estímulo que despoletará uma decisão. O treino dos gestos técnicos mediante a decisão é bastante valorizado neste dia (Anexo V).

Sexta-Feira – A partir deste dia, Wil apenas dá activação geral aos seus guarda-redes e a partir daí eles integram situações com a equipa onde exercitam a velocidade de reacção em situações de finalização e o seu posicionamento e construção ofensiva em várias situações jogadas que são realizadas. Wil assume uma postura de maior supervisão, corrigindo e intervindo no sentido de melhorar o desempenho dos seus guarda-redes.

Para este dia, Ricardo Peres preocupa-se com o desenvolvimento da velocidade e para além de baixar um pouco a intensidade pois o próximo jogo já está bastante perto, preocupa-se com o desenvolvimento de situações que exijam uma grande agilidade no jogo de pés, ou seja, velocidade de deslocamento que lhes permita após uma determinada acção se deslocarem e reposicionarem-se rapidamente para outra acção (Anexo V).

Sábado – Wil desenvolve um trabalho semelhante ao do dia anterior, mas com menor intensidade pois o jogo é no dia seguinte.

Peres neste dia realiza várias situações de velocidade de reacção em que através de vários estímulos procura que os guarda-redes sejam capazes de adequar os gestos técnicos e o posicionamento à velocidade com que reagem a esses mesmos estímulos. O tempo de realização dos exercícios é mais baixo neste dia, não só pela velocidade de reacção assim o exigir, mas também porque o jogo será no dia seguinte. Para além disso, pretende-se que o guarda-redes esteja preparado para situações em que tenha de se reposicionar e reagir muito rapidamente (Anexo V).

Domingo – Dia de jogo para Wil Coort.

Dia de jogo para Ricardo Peres.

De referir que Wil Coort afirma que todas as semanas existe um Programa de Força para os guarda-redes Seniores que consiste no seguinte: *“...todas as semanas temos um Programa de Força que tem de ser aplicado sempre em função do que o Preparador-Físico realiza com eles no ginásio e do momento de recuperação deles. O Helton não o realiza nem à Segunda nem à Terça e com o Ventura à Terça temos de ter muito cuidado e à Quinta também não o realiza, se jogar na Intercalar. O que tento fazer é: se eles exercitaram as pernas, procuro realizar várias situações em que tenham de saltar e correr, mas sempre com bola. Se exercitaram a parte de cima do tronco, muitas situações com reposições com a mão e a várias distâncias”* (Anexo I). Wil acrescenta ainda que caso a equipa tenha dois jogos numa semana (à Quarta-feira e ao Domingo), a planificação depende de quem joga. Wil explica: *“Se o Helton jogar os dois jogos recupera a semana toda, treinando apenas algum aspecto em que possa estar a errar repetitivamente (se for esporádico, falo com ele). Se jogar um guarda-redes em cada um dos jogos, seguem o plano semanal com as referidas cautelas para com o esforço e a recuperação”* (Anexo I).

Peres salienta ainda que em todos os dias de treino dos seus guarda-redes, todos os factores de rendimento estão presentes nas situações de treino que são criadas. O objectivo é que no final do microciclo, os guarda-redes tenham treinado todos os contextos tácticos em que se poderão encontrar, todas as técnicas ofensivas e defensivas que terão de dominar e na parte final da semana terão de ter realizado uma série de situações que os preparem estrategicamente para o adversário que vão defrontar. Refere ainda que: *“As situações de jogo em contexto colectivo irão permitir que aquilo que é treinado individualmente se solidifique e que se criem interacções com os companheiros de equipa”* (Anexo III), ou seja, as questões táctico-técnicas, físicas e psicológicas são tidas em conta na realização dos exercícios com o Treinador de Guarda-redes e depois no próprio contexto de jogo a melhoria com o colectivo é exacerbada ao longo da semana.

Podemos então verificar algumas diferenças entre os nossos entrevistados:

Wil não refere nenhum dia de folga no seu microciclo semanal mas parece-nos que esse não é um facto relevante pois isso terá a ver com aquilo que a equipa técnica decide em cada semana. No caso de treinarem todos os dias, este é o seu plano. Mas apesar disso, o treinador holandês demonstra uma grande preocupação com as relações entre o esforço e a recuperação, sendo isso por demais evidente na forma como organiza a semana em função dos guarda-redes que jogaram ou que poderão jogar. Apesar de Peres ir diminuindo a intensidade à medida que se aproxima o dia do jogo e de realizar situações de baixa intensidade no início da semana, as preocupações entre o esforço e a recuperação dos seus guarda-redes, ainda que evidentes, não são tão enfatizados;

Ambos os treinadores de guarda-redes utilizam o ginásio como meio de complementar aquilo que fazem no terreno e adequadamente ao dia da semana, à distância para o jogo e em função do momento de recuperação dos seus guarda-redes. Mais uma vez, estas preocupações são mais evidentes nas palavras de Wil Coort, ainda que o facto dos guarda-redes de Peres deixarem de frequentar o ginásio de meio da semana para a frente, revelem um planeamento consciente e responsável com o doseamento das cargas;

Ambos os treinadores utilizam o dia a meio do seu microciclo semanal para aumentar a intensidade do treino. Por ser o dia mais afastado do jogo que passou e por ser a partir desse dia, que o jogo seguinte começa a ganhar mais relevância, este dia perfila-se como o dia ideal para aumentar a intensidade nos exercícios, pois os guarda-redes estão praticamente recuperados física e mentalmente e terão tempo de recuperar deste esforço para o dia do jogo;

No final da semana, as situações que promovam o desenvolvimento da velocidade de reacção são privilegiadas, quer através de exercícios individuais, quer com a inclusão do guarda-redes nas situações jogadas com a equipa. De referir que a postura que Wil assume de maior correcção, não é uma constante em Peres, mas este afirma que: *“...quando são situações de finalização com a equipa, eu coloco-me maioritariamente atrás da baliza porque dessa forma observo o guarda-redes por trás e estou a ver os seus apoios, a colocação das mãos e muito perto dele, mas eu sei que ele sabe que eu estou atrás dele! Ele*

sente que eu estou atrás dele...mas muitas vezes também saio de lá e distancio-me e deixo o guarda-redes estar à vontade. Eu estou a ver obviamente, mas também me interessa ver como ele lida sem mim” (Anexo III). Portanto, existe um maior equilíbrio entre o estar a corrigir e estar atrás da baliza, com uma postura mais à distância, dando uma certa liberdade ao guarda-redes.

Constatamos que de facto, Wil dá muita importância ao treino dos conteúdos ofensivos ao longo da semana já que procura que essas situações estejam mais vezes presentes nos treinos. Peres, tal como afirma na sua entrevista, reconhece a importância dos conteúdos ofensivos, mas dá maior relevância àqueles de índole defensiva o que acaba por ser notório nas situações que vai construindo em cada dia da semana.

A grande diferença entre os nossos entrevistados parece-nos que é ao nível da forma como operacionalizam do meio da semana para a frente. As preocupações com as intensidades são iguais em ambos e surgem de forma idêntica, mas no treino mais intenso da semana a forma como se preocupam em direccionar os conteúdos do treino é distinta. Wil no final da semana exercita a velocidade e a velocidade de reacção do guarda-redes sempre em interacção com os colegas e na situação de finalização ou de jogo, ou seja, nem sequer treina esses aspectos individualmente. Peres continua com o seu treino individual para esses conteúdos, desenvolvendo-os em situações cuja aproximação ao jogo não está tão presente e apesar de depois integrar os guarda-redes na situação colectiva, há aqui uma diferença na operacionalização.

Para além disto, Wil Coort treina várias acções táctico-técnicas ao longo da semana, contextualizando o desenvolvimento da vertente física com aquilo que os guarda-redes fazem no ginásio, através de situações no campo. Peres também o faz, mas para além disso, tem um objectivo de desenvolvimento físico para cada um dos dias da semana. Isto é, associadas ao treino das acções táctico-técnicas, Peres preocupa-se em fazê-lo de formas diferentes em cada dia da semana, para que o guarda-redes também se desenvolva fisicamente nas componentes que o treinador português considera importantes (resistência específica, pliometria, velocidade e tempo de reacção). Wil apenas se preocupa em treinar as acções táctico-técnicas, a diferentes intensidades,

incluindo exercícios que exercitem os grupos musculares de uma forma específica, após um momento em que eles foram exercitados de uma forma geral.

Apesar de ambos considerarem que o físico se desenvolve de uma forma Específica e a partir dos esforços que são realizados nas situações de jogo ou que desenvolvem as acções táctico-técnicas, Peres revela mais preocupações em estruturar o treino para potenciar também essa vertente, enquanto que Wil se centra mais nos conteúdos táctico-técnicos.

Podemos então concluir que tendo como pano de fundo a aquisição e a operacionalização dos princípios que queremos privilegiar, podemos seguir Microciclos Semanais Tipo distintos mas que terão necessariamente de incluir: uma grande consideração pelas relações entre esforço e recuperação; a criação de situações que promovam o desenvolvimento das acções táctico-técnicas com a respectiva intenção comportamental; e a criação de exercícios em que partes do jogar estejam presentes, para que este contexto possa ser treinado e para que as interacções entre o guarda-redes e os restantes elementos da equipa na operacionalização dos princípios possam ser criadas e reforçadas.

4.3.3.2 Operacionalização dos Conteúdos: o cruzamento e o posicionamento como acções táctico-técnicas fundamentais

De uma forma geral, as acções táctico-técnicas que os nossos entrevistados apontam como sendo aquelas que os guarda-redes devem dominar, vão de encontro àquilo que encontramos na revisão de literatura. Neste particular, a concordância entre aquilo que Wil Coort refere e aquilo que Hoek salienta, é total e isso permite-nos verificar que ambos têm a mesma opinião. Mas existem dois aspectos que devem ser ressaltados da informação recolhida nas entrevistas: o posicionamento aparece como uma acção táctico-técnica muitíssimo importante e que deve ser dominada quanto antes pelos guarda-redes (opinião partilhada por vários autores na revisão de literatura – Duranti, 1999; Galeote, 2003, cit. por Sainz de Baranda et al., 2005a; Hoek, 2006) e o cruzamento é referido como um conteúdo diferente dos demais e que

habitualmente causa grandes dificuldades a todos os guarda-redes (algo que não é referido pelos autores na revisão de literatura).

Assim sendo, vamos procurar perceber a forma como os nossos entrevistados procuram operacionalizar os conteúdos de treino, dando maior ênfase nos dois referidos anteriormente.

Wil Coort refere que para qualquer conteúdo, seja o cruzamento, a defesa da baliza ou o 1x1, segue uma lógica que é a de procurar perceber em que fase de desenvolvimento na realização de uma dada técnica é que o guarda-redes se encontra. O treinador holandês refere que procura verificar que tipo de problemas é que os guarda-redes evidenciam na forma como caem ou na forma como recepcionam a bola e depois corrigi-los construindo situações específicas para isso. Como Wil refere: *“Por exemplo, na queda tens vários passos que o guarda-redes deve percorrer, primeiro deixar o corpo cair a partir de uma posição de sentado, depois a partir de sentado sobre os joelhos, depois de pé e finalmente numa situação dinâmica. No início, tento perceber em que fase de desenvolvimento está o guarda-redes e quais são as suas dificuldades e se ele estiver na fase três por exemplo, construo situações em que cada acção que ele faz termina com queda ou tem quedas pelo meio, portanto situações específicas para o problema que apresenta”* (Anexo I). Outro aspecto que Wil refere como sendo fundamental é a realização de um passo em frente com os dois pés em simultâneo, como preparação para uma acção defensiva. Para ele, os seus guarda-redes terão de realizar este gesto pois permite uma preparação mais efectiva para a acção. E se relativamente às quedas ou às recepções, a repetição acaba por refinar o gesto, nas situações de 1x1 ou noutros conteúdos nos quais o contexto influencia a situação, é preciso aproximar o exercício da situação de jogo pois essa é a melhor forma deles aprenderem.

Peres salienta que existem aspectos críticos a serem ensinados em cada acção técnica e que devem guiar a observação do treinador de guarda-redes para que este perceba em que é que os guarda-redes estão a falhar e onde terão de melhorar. Quando questionado sobre a liberdade que poderá ser dada a um guarda-redes Escola para que este defenda a bola à sua maneira, sem preocupações técnicas, Peres afirma que é importante que eles se habituem desde cedo a realizar os aspectos críticos que servirão de base a

uma série de acções: *“...por exemplo, para agarrar a bola em cima, tentar ensiná-lo a colocar as mãos de forma a fazer um triângulo entre os indicadores e o polegar logo desde início em vez de o deixar defender a bola de qualquer forma”* (Anexo III).

Portanto, parece haver uma lógica de observação das técnicas por parte de ambos os treinadores de guarda-redes e um conhecimento profundo daquilo que deve ser dominado. Parece-nos fundamental que, independentemente de optarmos por uma estruturação por fases ou apoiada nos aspectos críticos que deverão ser realizados correctamente, exista um grande conhecimento dos conteúdos e daquilo que é essencial os guarda-redes dominarem para que possam alcançar o perfil de guarda-redes idealizado. A criação de situações que melhorem esses aspectos e que incidam no refinamento das técnicas é fulcral.

Posto isto, centremo-nos nos dois conteúdos a que os nossos entrevistados mais dão importância.

4.3.3.2.1 Posicionamento

A relevância que Wil Coort dá ao posicionamento dos seus guarda-redes já foi referida ao longo deste trabalho, mas interessa-nos agora perceber como é que o treinador holandês tenta operacionalizar as suas ideias. De acordo com Wil, a coisa mais importante que os seus guarda-redes devem sempre saber é o posicionamento que devem assumir em função do local onde está a bola e isto é válido para todos os momentos do jogo. Aquilo que Wil procura fazer é tentar reconhecer situações de jogo e trazê-las para os exercícios que constrói nos treinos, para que os guarda-redes possam treinar de uma forma Específica aquilo que depois terão de fazer no jogo. Wil Coort refere o seguinte: *“eu posso treinar o posicionamento ao dizer-lhes: quando a bola está aqui, qual é a tua posição? E depois movo-me pelo terreno de jogo passando por vários pontos por onde a bola possa passar e vou corrigindo o posicionamento do guarda-redes que deve ser diferente de zona para zona. Depois chuto uma bola em balão e se for golo, tento corrigir a posição dele para que se coloque dois ou três metros mais atrás, porque isso é o que aquele guarda-redes precisa! Com outro guarda-redes isso pode não ser necessário. E através deste processo, eles reconhecem sempre as situações e sabem que*

quando a bola está em determinado local do terreno, eles devem assumir uma posição correspondente” (Anexo I). Podemos então perceber que para que o guarda-redes entenda o posicionamento que deve assumir, para além de lhe transmitirmos aquilo que pretendemos, temos de criar situações em que ele se posicione em função da bola e que possa estar sempre preparado para a possibilidade de um remate espontâneo do adversário. Essa preparação é dada sobretudo pela existência de uma situação que o leva a perceber isso e a reagir a isso mesmo (numa fase inicial), levando-o posteriormente a antecipar essa possibilidade e a corrigir a posição na baliza.

Ricardo Peres, referindo-se a uma situação em que um guarda-redes seus sofreu um golo do meio-campo, afirma que esse golo surgiu porque ele apenas disse ao guarda-redes para jogar mais adiantado, mas não lhe explicou como queria que ele se comportasse! Ou seja, o próprio Peres assume o erro e atesta que não chega dizer. Para que o guarda-redes saiba exactamente onde tem de se posicionar em cada situação, antes de se realizarem situações no terreno, Peres utiliza o PowerPoint para poder explicar onde pretende que o guarda-redes esteja quando a bola está mais pressionada, quando está no sector ofensivo, no sector defensivo, quando a equipa está a atacar ou está a defender. É muito importante que o exercício venha confirmar aquilo que foi pedido anteriormente e que a exercitação surja após a idealização mental dos comportamentos a realizar, pois permite uma retenção mais eficaz das acções a realizar. Para além disto, como poderemos verificar mais adiante, nas situações de cruzamento, o posicionamento é fundamental e Peres dá grande importância a isso. Segundo o treinador português, o posicionamento é determinante e a capacidade do guarda-redes em aliar a informação que lhe é dada relativamente àquilo que se pretende que ele faça nos vários momentos de jogo, às situações de treino que são realizadas, vão aumentar as probabilidades do guarda-redes “...*antecipar cenários e de ter sucesso nas suas acções*” (Anexo III).

Podemos concluir que o guarda-redes deve sempre saber como se posicionar na baliza e na área em cada momento do jogo e em função do local que está a bola. Ele terá tanto mais sucesso nessa tarefa, quanto maior for a congruência entre aquilo que é apresentado visualmente e que é dito no próprio exercício e aquilo que depois o exercício requer do jogador, com a

necessidade de uma intervenção que seja capaz de englobar a ideia e levar o guarda-redes no sentido de um comportamento correcto.

4.3.3.2.2 Cruzamentos

Este conteúdo é sem dúvida alguma, diferente dos restantes. Mas que razões é que será que os nossos entrevistados apontam para que assim seja e de que forma é que tentam contornar esse problema?

Para Wil Coort os cruzamentos são diferentes e muito difíceis porque: *“...normalmente tens toda a gente à tua frente. Normalmente nos cruzamentos, os jogadores podem estar à tua frente, nas tuas costas ou mesmo na tua zona de acção o que é ainda mais complicado”* (Anexo I). Este facto faz com que a acção do guarda-redes seja dificultada e obriga a um encadeamento de comportamentos que terão de estar dominados: posicionamento, leitura de trajectórias, decisões e acção técnica propriamente dita.

Para Wil, existem dois grandes princípios básicos que o guarda-redes deve tentar cumprir nas situações de cruzamento: o assumir de uma posição óptima, que variará em função de vários factores (posição do cruzamento, pé do jogador que cruza, condições atmosféricas ou ainda a posição dos colegas) e evitar que a partir dessa posição a bola entre directamente na baliza. A partir daí, para cada situação de cruzamento que surge, o guarda-redes tem de ler a trajectória da bola e decidir se sai ao cruzamento ou se fica nos postes. Wil refere que para que o guarda-redes possa ter sucesso no encadeamento destas acções e possa estar preparado para elas, é fundamental que estas se treinem, para que os colegas saibam quando o guarda-redes sai ou não sai, cobrindo as suas costas e para que o guarda-redes perceba o que fazer no maior número de situações que for possível reproduzir.

Depois existe um trabalho da técnica propriamente dita que poderá ser realizado individualmente, para depois ser aplicado num contexto colectivo. Na realização da técnica, Wil dá bastante importância ao jogo de pés dos guarda-redes pois segundo ele: *“Agarrar a bola após o salto, recepcionar após o salto e preparar o início da construção ofensiva”* (Anexo I), são três acções que devem estar potenciadas ao máximo para que o próprio cruzamento possa ser terminado e para que o encadeamento dessa acção defensiva com outra ofensiva possa ser eficaz.

A relação entre o treino da técnica individual com a forma como o guarda-redes interage com os colegas numa situação de cruzamento deve ser tida em conta e deve haver uma aplicação dos conhecimentos aprendidos em situações de jogo que desenvolvam a capacidade de decisão do guarda-redes no reconhecimento de contextos. Tal como nas situações de bolas paradas, também para os cruzamentos Wil procura definir áreas de acção para os seus guarda-redes que direccionem os seus comportamentos. De acordo com o treinador holandês existem três áreas que o guarda-redes tem de defender: *“a área à sua frente (área 1), a área do local que ocupa (área 2) e a área que está atrás de si (área 3). A área que ele vai defender mais, depende do local da bola. Quando a bola está dentro da área dos 16 metros, os guarda-redes defendem mais a primeira área. Quando a bola está fora dos 16 metros, os guarda-redes defendem mais a segunda e terceira áreas. Para um guarda-redes é impossível defender as três áreas ao mesmo tempo por isso ele tem de tomar decisões”* (Anexo I). A realização de situações de jogo que levem a que surjam situações de cruzamento para as diversas zonas, são imprescindíveis para que o guarda-redes crie hábitos de acção para os diferentes contextos.

Ricardo Peres tem uma opinião semelhante à de Wil Coort, ou seja, de que o cruzamento é uma situação muito difícil para os guarda-redes e segundo ele, isso é assim porque: *“...é o cenário mais difícil de aproximar no treino, relativamente àquilo que acontece no jogo...”* (Anexo III). De acordo com Peres, essa dificuldade prende-se com o facto de na situação de cruzamento muitas vezes existirem vinte pessoas dentro da grande área e a criação de exercícios onde isso acontece implica a mobilização de toda a equipa. Como o treino de bolas paradas aparece no penúltimo ou no último treino da semana e muito condicionado por aquilo que o jogo seguinte vai requerer, um jogador não vai realizar mais do que cinco ou seis livres, até porque o dia do jogo está muito próximo e esse tipo de esforço não é aconselhado, pelo que o treino do guarda-redes se vai esbater nesta situação. A estratégia encontrada passa por ter um guarda-redes a defender o cruzamento e os restantes guarda-redes a entrarem, mas neste caso existem poucos elementos pelo que a situação tem pouca transferibilidade para a situação real. Como Peres refere: *“eu coloco as bolas de várias formas e digo-lhes para colocarem os braços em extensão, agarrarem a bola no ponto mais alto, elevarem o joelho oposto ao local da bola,*

ou seja, eu trato das componentes críticas mas não está o cenário mais parecido com o jogo, não estão os jogadores, não está o timing de saída porque não se põe esse problema já que a seguir a um cruzamento vem outro de seguida e isso acaba por ser o factor mais difícil” (Anexo III).

Portanto, tal como Wil, há a preocupação de se ensinar a técnica individualmente mas há a dificuldade em recriar a situação de jogo. No entanto, acreditamos que esse trabalho técnico é fundamental que seja realizado, pois permite que os guarda-redes saibam como devem abordar o cruzamento. O contexto táctico e o desenvolvimento de intenções é o mais complicado de desenvolver, porém, têm de se arranjar estratégias e Peres revela o exercício mais aproximado do jogo que conseguiu conceber até hoje: *“um exercício de livre laterais com o Leonel Pontes que é canhoto a bater com rotação interna e o Paulo Bento que é destro a bater com rotação interna também. Depois dentro da área quatro marcas em que estão o treinador de guarda-redes e os três guarda-redes que não estavam na baliza e o guarda-redes que estava na baliza. E depois saia cruzamento de um lado e do outro e nós entrávamos, treinando assim os livres laterais...e isto foi o mais aproximado que conseguimos” (Anexo III).*

Na opinião do treinador português os livres laterais são bastante difíceis pois existe uma grande quantidade de informação para o guarda-redes processar ao mesmo tempo e é impossível que ele consiga processar essa informação de forma detalhada. Por isso, existe um princípio fundamental que Peres tenta que os seus guarda-redes cumpram que é a focalização da atenção na bola, pois esse é o ponto mais importante. Se alguém tocar na bola, o guarda-redes tem de a tentar defender, se ninguém tocar nela, o guarda-redes deve-se manter atento à mesma para que assim a possa defender.

Para além de tudo isto, Peres refere ainda que no cruzamento, o guarda-redes sai do seu habitat natural, do local onde se sente mais seguro e a possível insegurança que poderá surgir tem de ser combatida pelo treinador de guarda-redes, pela equipa técnica e pelos colegas que devem encorajar o guarda-redes. A este respeito, Peres refere que nas situações de finalização, que também permitem uma aproximação ao jogo, costuma intervir com os seus guarda-redes no sentido de os incentivar a trabalharem no limite e a falharem cruzamentos: *«"Falhem cruzamentos! Falhem! Porque se falharem os*

cruzamentos é sinal que vocês quiseram sair e tentaram ir ao vosso limite e assim vão perceber qual é o vosso limite! Quando vocês passarem o limite, percebem até onde podem ir. Se vocês não experienciarem isso se ficarem dentro da baliza dizendo que esta não dava para sair, esta também não, nunca vão ganhar a coragem e a segurança para sair! Portanto falhem à vontade os cruzamentos no treino!”» (Anexo III). Parece-nos que este será um aspecto fundamental a desenvolver nos guarda-redes: o dar uma referência mental através da acção daquilo que eles são capazes. Na situação de jogo, perante cruzamentos semelhantes, eles têm uma codificação específica para aquelas situações e são capazes de percepção não só o tipo de cruzamento e o local de queda da bola, como têm a própria percepção de desempenho e daquilo que são capazes de fazer. Num conteúdo que causa tantas dificuldades, os guarda-redes saberem exactamente aquilo que são capazes de fazer no jogo, por já o terem experienciado no treino é uma mais-valia.

Ainda relativamente aos cruzamentos e referindo-se àqueles que entram na zona entre o lateral e o central, Peres refere que numa situação dinâmica de cruzamento, o guarda-redes deverá comportar-se da seguinte forma: *“bola no corredor, guarda-redes colocado mediante a zona onde a bola está. Se a bola estiver numa zona profunda, mais perto da linha lateral pode estar sensivelmente no meio da baliza e conforme a bola se vai aproximando da zona da linha lateral da grande área, o guarda-redes vai fechando o primeiro poste que é a zona mais perigosa”* (Anexo III). No entanto, inerente a estas referências está sempre a análise do contexto pois é isso que em última instância irá ditar o posicionamento que o guarda-redes irá assumir. Sempre que possível o guarda-redes deverá observar quem está na área e que local da área estão, pois é o contexto que define a situação: *“...por exemplo, imaginemos que só está um atacante na área e junto ao primeiro poste e a bola está junto à linha lateral perto da linha de fundo. O guarda-redes segundo este contexto, deve-se colocar mais junto ao primeiro poste porque é isso que a situação pede e não tanto na situação teoricamente mais correcta”* (Anexo III).

De acordo com Peres, a análise do contexto, o posicionamento em função da bola e a comunicação do guarda-redes com os seus colegas de equipa, são aspectos fundamentais nos cruzamentos. E se no escalão sénior essa análise do contexto deve surgir naturalmente por parte do guarda-redes

pois terá de estar preparado para isso, ao longo da formação, o guarda-redes deve ir caminhando paulatinamente nesse sentido. Inicialmente com referências mais fixas e a pouco e pouco, libertando a atenção para um contexto global.

Podemos concluir que ambos os nossos entrevistados partilham da opinião de que os cruzamentos são um conteúdo distinto e difícil, daí que ambos dêem referências comportamentais aos seus guarda-redes. Para além dessa necessidade, reparamos que tal como nas bolas paradas, Wil define zonas de acção que requerem comportamentos diferenciados e situações de treino ajustadas a cada uma, enquanto que Peres se preocupa bastante com a aleatoriedade e a capacidade do guarda-redes em analisar o contexto que se afigura. Parece-nos que independentemente do nosso entendimento sobre o jogo, o posicionamento do guarda-redes e a comunicação com a linha defensiva são aspectos decisivos que terão de ser contemplados no treino. Essas situações de treino deverão ainda permitir que o guarda-redes elabore mecanismos de acção que surjam sempre após um processo de percepção e de decisão adequado a cada situação, sendo que o guarda-redes deverá ser encorajado a sair aos cruzamentos para que possa ter a noção daquilo que é capaz, para que no jogo seja mais seguro nas suas saídas da baliza.

De salientar que a operacionalização dos princípios e a operacionalização dos conteúdos são paralelos e interagem mutuamente, influenciando-se indelévelmente. É a realização das acções táctico-técnicas que permite que os princípios possam ser cumpridos, até porque os princípios são ideias, são intenções e necessitam de algo que lhes dê forma. Quando se treina o posicionamento, nós procuramos que eles cumpram aquilo que lhes dissemos, mas eles só o conseguem fazer porque executam uma série de deslocamentos e de acções que necessitam da vertente física, da capacidade de entenderem taticamente aquilo que fazem e da técnica adequada. Princípios e conteúdos devem estar sempre interligados pois o comportamento é dado pela conexão que é estabelecida entre eles. Em ambos os entrevistados, essa preocupação é evidente ao longo do treino semanal que desenvolvem e mesmo naquilo que procuram exacerbar no Período

Preparatório. Mais uma vez salientamos que é essa coerência e essa certeza daquilo que queremos que permite que os processos possam apresentar resultados e tanto Wil Coort como Ricardo Peres são bastante fiéis às suas filosofias e a forma como treinam enfatizam isso mesmo.

Para além da ênfase dada ao posicionamento e aos cruzamentos, é importante voltar a referir que existem outros conteúdos bastante importantes no treino do guarda-redes de Futebol. Relativamente àqueles de índole ofensiva, ambos os entrevistados dão muita relevância à reposição da bola em jogo com a mão e com o pé para além da participação do guarda-redes na posse de bola em organização ofensiva. Já no que diz respeito aos conteúdos de cariz defensivo, a defesa da linha, o 1x1, o domínio das bolas no espaço e os deslocamentos são aqueles que são apontados como fundamentais para um bom desempenho do guarda-redes.

4.3.4 Preparar para a acção: o que deve conter a activação geral?

De toda a pesquisa realizada para a revisão de literatura, não foi possível encontrar nenhum tipo de referência ao papel da activação geral e como é que esta deverá ser operacionalizada. Essa falta de informação fez com que nos preocupássemos em saber mais sobre este momento e procuramos saber a opinião dos nossos entrevistados.

O primeiro aspecto importante a ressaltar é a afirmação inicial de Wil Coort: *“Primeiro tens de perguntar a ti mesmo qual é o significado da activação geral”* (Anexo I). Esta frase é fundamental para percebermos o porquê de vermos alguns guarda-redes a activarem o organismo para a prática e a se prepararem para possíveis situações que terão de realizar no jogo e de vermos outros guarda-redes a realizarem exercícios sem que exista essa preocupação. Está tudo relacionado com a concepção que temos relativamente àquilo que deve ser o treinar e o jogar do guarda-redes. Quanto menor a importância dada ao reconhecimento das situações de jogo e ao treino táctico nas sessões diárias, menor será a ênfase dada na criação de situações semelhantes na activação geral nos treinos e nos jogos. Então temos sempre de entender o processo como um só e nesse particular também as activações gerais terão de

evidenciar uma congruência com aquilo que é feito e apenas a sua ausência poderá ser um aspecto negativo.

Wil Coort acredita que a forma como se pensa a activação geral, terá de ser idêntica na formação e na equipa sénior, ainda que devam existir certas adaptações às distintas exigências que vão sendo colocadas nos escalões de formação. Por exemplo, Wil afirma que abaixo dos sub-14, nem sempre é fácil cumprir com as linhas orientadoras porque o próprio jogo se desenrola de forma diferente, já que existem poucas situações de cruzamento. Como para Wil, *"a activação geral serve para que o guarda-redes se prepare física e mentalmente para o trabalho que vai realizar"* (Anexo I) e as situações de cruzamento são pouco comuns, a inclusão desse conteúdo na activação geral, abaixo dos escalões referidos, pode não fazer tanto sentido. Outro aspecto referido pelo treinador holandês, que condiciona o sucesso da activação geral nestes escalões, é o facto de por vezes o treinador de guarda-redes não estar presente e por isso a responsabilidade e a autonomia dos guarda-redes ditarão um momento de activação mais ou menos adequado àquilo que se pretende.

Ricardo Peres tem uma visão muito idêntica à do treinador holandês e refere que: *"Temos de entender a activação geral de uma forma muito relacionada com o jogo porque se em termos fisiológicos eu posso aquecer qualquer jogador em dez minutos, em termos de os colocar mediante situações que vão surgir no jogo, ainda que tendo em conta os aspectos fisiológicos, o tempo não conta, o que conta é a qualidade das situações"* (Anexo III). Isto leva-nos a concluir que a activação geral deverá ter em conta aquilo que se vai passar no jogo e terá de preparar o guarda-redes para a eventualidade de surgirem certas situações.

Se para a formação o tipo de activação que o guarda-redes vai realizar está previamente definido e é seguido consoante esse planeamento e é ministrado pelo treinador de guarda-redes, na equipa sénior Peres admite que apesar da existência de uma proposta de activação sempre adequada àquilo que o jogo mais solicitará, esta poderá ser negociada com os guarda-redes pois a grande preocupação do treinador português é que no final deste momento, os guarda-redes se sintam preparados. Ou seja, existem certas nuances que poderão ser alteradas em função daquilo que o guarda-redes sente que necessita, mas como o próprio Peres afirma: *"Independentemente*

disso, temos a preocupação de colocar no aquecimento algumas situações estratégicas, em que os preparamos durante a semana e depois apenas lembramos, paralelamente vamos lembrando algumas coisas ao guarda-redes, relativamente ao adversário, durante o próprio aquecimento e temos também a preocupação da vivência psicológica que o guarda-redes vai ter para se preparar para o jogo” (Anexo III). Wil Coort, tal como já foi referido, acredita que a activação geral terá de preparar o guarda-redes para o jogo e nesse sentido, afirma ser importante que todos os aspectos técnicos estejam incluídos nesse momento (com as devidas adaptações aos escalões como já foi salientado), sendo *“os remates, os cruzamentos, o atraso ao guarda-redes, o jogo de pés e as bolas no espaço”* (Anexo I) indispensáveis.

Wil acrescenta ainda que durante a semana, as suas activações gerais para os treinos podem ter dois objectivos distintos: *“umas vezes na activação geral opto por realizar situações que tenhamos treinado no dia anterior, outras uso essa activação para os preparar para exercícios que terão de realizar mais à frente na sessão de treino”* (Anexo I). Em todo o caso, a ligação com o que foi feito ou com o que será feito e a Especificidade das situações estão sempre presentes.

Podemos então concluir que para os nossos entrevistados, a forma como se realiza a activação geral tem de estar relacionada com aquilo que poderá surgir no jogo e nesse sentido, a inclusão de situações de jogo e a presença das acções táctico-técnicas mais utilizadas terão de ser uma constante. No treino, a activação geral terá de ter uma relação com o que foi feito ou com o que será realizado para que possa ter um sentido e uma aplicabilidade.

4.3.5 O exercício como elo de ligação na concretização da Especificidade...

Perante o entendimento que muitos dos autores da nossa revisão de literatura demonstram, o exercício tem de ser encarado como a forma de levarmos os jogadores e incorporarem as ideias, através de uma prática Específica. Segundo eles, o exercício deverá contemplar a exacerbação dos princípios de jogo, sempre em sintonia com o Modelo de Jogo e com a

Especificidade do jogar da equipa. Então o exercício permite que o treinador dê forma às suas ideias.

De facto, o exercício é o veículo da Especificidade pois é a congruência entre aquilo que é feito com aquilo que é dito que vai permitir que a equipa assuma uma identidade patente nos comportamentos que evidencia. Neste processo, a participação colectiva do guarda-redes é fundamental para que as suas acções estejam contextualizadas e adequadas a todos os restantes elementos da equipa.

Ao longo das entrevistas, procuramos que os nossos entrevistados opinassem sobre as preocupações que têm na construção dos seus exercícios e constatamos que existem alguns aspectos que são determinantes e que devem ser uma constante, independentemente da nossa forma de entender o jogo.

4.3.5.1 ...através da elaboração de situações com base nos processos de percepção, antecipação e tomada de decisão...

Na nossa revisão de literatura, Jacob & Lafargue (2005) explicam que o desenvolvimento de intenções prévias no córtex frontal é decisivo para que posteriormente o córtex parietal e o córtex motor possam proceder à formação das intenções em acto. Na realidade, nem sempre a intenção em acção se realiza pois por vezes o córtex frontal apercebe-se que a acção não será adequada à intenção prévia e tenta impedir que o comportamento inicial se mantenha. Mas este é um processo que apenas poderá acontecer em 200mseg. pelo que, a capacidade em não sermos enganados será tanto maior, quanto mais preparados estivermos para as situações que poderão surgir.

Como já foi sendo perceptível ao longo do trabalho, Wil Coort tem uma grande preocupação em tentar reconhecer situações de jogo e trazê-las para as sessões de treino. A importância que é dada à percepção das situações, nomeadamente no posicionamento que o guarda-redes deve assumir em cada momento do jogo e em função do local da bola, tem uma explicação lógica para Wil: ao treinarem os seus comportamentos em situações de jogo, eles percebem aquilo que o jogo exige deles e estão mais preparados para poderem intervir quando isso acontecer na realidade. Como o próprio treinador de guarda-redes afirma: *“...trata-se de reconhecer as situações mais cedo,*

porque já as viveram nos treinos. Estão sempre um passo à frente” (Anexo I). Fazendo a ligação com aquilo que Jacob & Lafargue (2005) referem, percebemos que há uma tentativa de Wil desenvolver uma capacidade de reconhecimento nos seus guarda-redes, que lhes permita antecipar as situações e como tal estarem sempre prontos para agir e não para reagir.

Segundo esta filosofia, os mais novos também devem ser incentivados a lerem as situações de jogo, a jogarem adiantados na baliza e a procurarem antecipar as jogadas. Com as situações de treino necessárias e com a mentalidade adequada, os jovens guarda-redes deverão progredir no sentido de serem capazes de tomar as decisões por eles mesmos. Desta forma, tornar-se-ão mais eficazes na resolução dos problemas que vão surgindo jogo após jogo. E este tipo de mentalidade deve ser trabalhada com os treinadores. Não raras vezes, assistimos a guarda-redes a serem penalizados verbalmente pelos seus treinadores porque estavam adiantados e sofreram um golo de “chapéu”. Wil tem uma opinião muito forte relativamente a este facto. Com os mais novos, o facto de estarem debaixo da linha também não lhes permitiria defender a bola alta! Por isso, Wil treina os seus guarda-redes sempre para que eles defendam à frente da baliza e para que não tenham medo de tentar antecipar, pois isso desenvolve o tipo de guarda-redes que ele pretende e mais tarde, eles terão sucesso! Daí que Wil afirme que costuma dizer aos seus treinadores: *«Treinadores: quando vocês têm vinte bolas no espaço e o guarda-redes antecipa dezanove e falha uma que dá golo, e quando têm vinte um contra um, se o guarda-redes for muito bom, defende sete ou oito bolas, é uma diferença de dez golos!» Para mim é muito claro, muito simples! É uma questão de resolver a situação enquanto que ela não é ainda um problema!»* (Anexo I). Isto revela muito do processo de treino que o treinador holandês procura desenvolver.

Um aspecto que também é importante é a forma como os treinadores devem tentar dar referências aos seus guarda-redes e aos jogadores, sem que com isso os comportamentos fiquem estereotipados. Esta relação entre dar referências sem que eles deixem de ler a jogada, percepcionar e decidir, exige que os guarda-redes desenvolvam uma compreensão sobre aquilo que fazem. Wil refere que a única forma de os fazermos perceber aquilo que devem fazer é confrontá-los com os problemas para que tomem decisões conscientes.

Segundo Wil Coort: *“A referência que tens de lhes dar é colocá-los na situação de jogo, com colegas de equipa e com opositores e depois observa...se o guarda-redes coloca a bola cinco vezes numa zona e a equipa dele está sempre a perder a bola, tens de lhe perguntar: porque é que continuas a jogar para aquela zona? É a única referência que lhes podes dar! Lê o jogo, decide e vê como é que as decisões ajudam a equipa!”* (Anexo I). Então, há uma necessidade permanente de fazer os guarda-redes perceberem as consequências dos seus comportamentos. Apenas perante exercícios que permitam que eles tomem as suas decisões e que os levem a decidir e a antecipar várias vezes, eles poderão ganhar essa consciência, que resulta da acção realizada, que com o tempo acaba por se tornar num hábito adquirido.

Ricardo Peres tem uma opinião semelhante e refere que é fundamental que as situações de treino se aproximem daquilo que acontece no jogo, porque isso permite que se treinem as tomadas de decisão que mais vezes irão surgir e isso leva a que os guarda-redes possam antecipar aquilo que irá acontecer. Ou seja, o princípio é o mesmo: o exercício tem de permitir que o guarda-redes se desenvolva segundo um modelo de compreensão e isso tem de guiar a uma grande capacidade de antecipar as situações de jogo. Se o treinar permitir que os guarda-redes activem aquilo que Jensen (2002) chama de “potencial de memória”, ou seja um estado de preparação que faz com que o cérebro, perante estímulos que ele reconhece, se active mais rapidamente, reduzindo o tempo de resposta a uma dada acção, irá potenciar a antecipação.

O treinador português refere que a melhor forma de evitar a estagnação das aprendizagens é criar situações abertas que remetam a aplicação dos conhecimentos do guarda-redes para a leitura táctica e para a decisão. Este é um processo que, de acordo com Peres, deve ser promovido desde cedo, porque a decisão permite que o guarda-redes saiba comportar-se de acordo com o contexto e não de uma forma mecânica. Por isso é que Peres refere que para evitar a mecanização dos comportamentos temos de evidenciar alguma sensibilidade na forma como lhes damos as referências. Muitas vezes, dizer-lhes aquilo que eles têm de fazer não é o mais apropriado e podemos partir para situações em que eles têm de sentir aquilo que fizeram e compreender a partir do erro, o que devem fazer: *“Vou por exemplo, criar uma situação de saída em que o guarda-redes tinha que fixar ou tinha de desarmar e eu*

construo o exercício em que eu vou encará-lo numa situação de 1x0 mais guarda-redes e não digo nada ao miúdo. E ele sai por ali fora, nem sequer fixa os apoios e tenta-me logo desarmar e eu finto-o...e a partir daí posso abordar o assunto! E tenho uma situação aberta em que eu o obriguei a tomar uma decisão” (Anexo III). A capacidade do guarda-redes em processar a informação, permite que ele se desenvolva de uma forma Específica e a compreensão deve ser sempre estimulada.

Recorrendo àquilo que Varela et al. (cit. por Maciel, 2008) refere, que a rede neural permite o encontro e a interligação permanente entre percepção e acção, sendo o corpo o mediador desses processos, percebemos a preocupação que ambos os nossos entrevistados têm em dotar os seus guarda-redes de capacidade de decisão, de uma grande capacidade de percepcionarem as situações e de o exercitarem frequentemente nas sessões de treino. Desta forma, eles podem antecipar as situações que mais vezes surgem nos jogos. Não parece haver dúvidas que o treinar das Especificidades do nosso jogar, com recurso a exercícios que façam com que os jogadores contactem com aquilo que terão de fazer no jogo, desenvolvendo intenções, deverá de ser uma constante preocupação de qualquer treinador.

4.3.5.2 ...criando hábitos sustentados no desenvolvimento de um saber sobre um saber-fazer...

A intencionalidade subjacente a um processo Ensino-Aprendizagem que se paute pela procura de um determinado jogar Específico, deve ser capaz de lhe conferir uma dimensão consciente, ou seja, no âmbito do saber o porquê daquilo que é feito. Este saber sobre um saber-fazer, numa modalidade colectiva como o Futebol, permite que todos os jogadores se possam sincronizar na acção, pensando em função da mesma coisa ao mesmo tempo (Carvalho, 2002).

Tal como os nossos entrevistados referiram, é importante que os guarda-redes saibam porque é que fazem o que fazem, ou seja, que desenvolvam um saber sobre um saber-fazer! E a melhor forma de se conseguir alcançar esse pensamento colectivo de forma interactiva é fazer com que os jogadores consigam desenvolver hábitos de acção para que saibam o que fazer no maior número de situações possível.

Wil Coort afirma que uma forma de fazer os guarda-redes terem consciência dos erros que cometem é, para além de os confrontarmos com palavras e com situações de treino, utilizarmos as imagens em dvd pois isso permite que eles se vejam na situação e que gravem na memória deles os seus próprios comportamentos. Perante situações idênticas eles terão mais probabilidade de “se verem a ver” e dessa forma poderem compreender a maneira de agir.

Na realidade, Wil recorre bastante às imagens por vídeo. Uma das formas que afirma utilizar para guiar a compreensão dos seus guarda-redes mais jovens é mostrar imagens gravadas a partir de uma câmara que se encontra situada atrás das balizas do Estádio do Dragão. Assim, através de um conjunto de referências visuais, Wil consegue aliar aquilo que lhes pede no terreno com uma compreensão daquilo que eles têm de fazer, usando o guarda-redes da equipa principal como modelo. Este último aspecto é determinante porquanto a pertinência do modelo é fundamental para que haja um reconhecimento de validade naquilo que é demonstrado. Nada melhor do que aquilo que o guarda-redes da equipa principal faz, para iluminar o caminho a percorrer. Wil explica como guia os seus guarda-redes: *“Eu digo-lhes: «vejam o posicionamento do Helton quando a bola está no meio-campo, vejam o posicionamento do Helton quando a bola está no outro lado do campo, vejam onde é que ele está quando a bola está perto, vejam a forma como ele resolve os problemas!” Então o que tento fazer é não só treiná-los nas situações, mas também tentar com que visualizem os comportamentos que pretendemos que eles façam, de forma a que se desenvolva a compreensão deles sobre aquilo que esperamos deles»* (Anexo I). Então, a utilização de imagens para ilustrar aquilo que eles devem ou não devem fazer, anexadas a situações de treino que os levem a realizar esses comportamentos e a uma intervenção ajustada e identificada com a filosofia, pode ser uma mais-valia para que o desenvolvimento de um saber sobre um saber-fazer seja potenciado.

Ricardo Peres também refere que costuma fornecer dvd's aos seus guarda-redes da equipa principal com informação relativa ao jogo que se avizinha, para que eles se possam preparar melhor. Se o processo de treino for bem direccionado e competente, quando os guarda-redes forem ver esses dvd's vão reconhecer os comportamentos padrão do adversário porque já

foram avisados da existência deles ao longo da semana e porque já treinaram situações idênticas que os preparassem para isso mesmo. Essa uniformidade das informações, conduz a formação do conhecimento de uma forma bastante focalizada porque o guarda-redes sabe aquilo que pretendem dele! E sabe como se comportar porque isso também lhe foi ensinado! Então há uma relação entre aquilo que ele conhece factualmente e aquilo que conhece processualmente. São-lhe dadas as informações do como poderá acontecer e do como terá ele de agir para ter sucesso.

Peres tem uma grande preocupação em explicar aquilo que pretende em cada exercício pois acredita que essa é a melhor maneira dos guarda-redes se comprometerem com a tarefa. De acordo com o treinador português: *“Eles (os guarda-redes) estão habituados a fazer sem pensar e a culpa é nossa, não é deles, porque nós não os habituamos a isso e muito porque nós não lhes explicamos porque é que estamos a fazer certos exercícios, com mais ou menos repetições...porque se lhes explicarmos eles vão compreender e se compreenderem vão perceber como é que têm de aplicar”* (Anexo III). Então ao desenvolvermos a capacidade dos guarda-redes em compreenderem e em encontrarem um sentido naquilo que fazem, estamos a permitir que eles detenham um conhecimento do porquê de treinarem da forma que treinam.

No entanto, Peres tem alguma relutância em colocar os mais jovens perante os comportamentos do guarda-redes da equipa principal, utilizando-o como modelo a seguir. E isto porque de acordo com Peres a posição de guarda-redes é uma posição que tem sempre uma pressão associada, mesmo para uma criança que seja Escola e segundo o treinador português: *“...se eu vou traçar um modelo no sentido de lhes dizer que eles têm de ser o Rui Patrício, eles podem ficar com essa expectativa e simultaneamente com essa pressão”* (Anexo III).

Portanto podemos verificar que tanto Wil como Peres tentam desenvolver a compreensão dos seus guarda-redes e tentam que eles saibam porque é que fazem o que fazem. Se com a equipa sénior as estratégias são semelhantes, a forma como entendem que a operacionalização deste conceito poderá ser feita é distinta: Wil também recorre às imagens por vídeo para guiar a compreensão dos guarda-redes e utiliza o Helton como modelo de referência, enquanto Peres prefere que essa compreensão vá sendo dada gradualmente e

adequada às idades, sem utilizar o Rui Patrício como modelo pois acredita que eles terem um modelo de trabalho sem que surja uma personalidade associada a ele poderá ser mais benéfico para eles.

Daqui podemos concluir que o fundamental é proceder à criação de hábitos nos nossos guarda-redes, através de estratégias que simultaneamente permitam o desenvolvimento do saber sobre o saber-fazer. Ou seja, os comportamentos deverão estar sustentados por um treinar onde a decisão e a percepção sejam constantemente refinados, em situações onde o essencial seja enfatizado e que isso permita que os processos neuronais se tornem fluidos, emergindo hábitos adquiridos numa acção pensada e com sentido.

4.3.5.3 ...despoletando emoções no exercício com vista a diferentes objectivos...

Uma competência que o treinador terá de tentar dominar é a capacidade de despertar emoções nos seus jogadores. E a forma como o faz, terá de estar adaptada aos objectivos que tem para um determinado exercício.

Para Daniel Goleman (2003) temos duas mentes, uma que pensa, a racional e uma outra que sente, a emocional. A primeira é um modo de compreensão de que temos tipicamente consciência: mais proeminente em matéria de atenção, pensativo, capaz de ponderar e reflectir. A segunda é composta por um outro sistema de conhecimentos: impulsiva e poderosa, ainda que por vezes ilógica. No entanto, o autor faz questão de salientar que estas duas mentes não actuam separadamente, há uma constante interacção entre o cérebro emocional e o cérebro racional. Goleman (2003) afirma que, na dança entre sentimento e pensamento, é necessário entender-se que a faculdade emocional guia as nossas decisões do momento-a-momento, trabalhando de mãos dadas com a mente racional, permitindo ou impedindo o próprio pensamento, enquanto que as funções racionais permitem a existência da reflexão. É a complementaridade entre o sistema límbico e o neocórtex, a amígdala (a sentinela emocional) e os lóbulos pré-frontais que torna possível a dialéctica entre os dois cérebros, entre as duas mentes, entre os dois tipos de inteligência: racional e emocional.

Perante isto, interessa verificar como é que os nossos entrevistados procuram contagiar a racionalidade do exercício com as emoções.

Wil Coort, quando questionado sobre a melhor forma de focar a atenção dos jovens guarda-redes no treino, refere que tem o papel de os preparar para a primeira equipa e nesse contexto, um equilíbrio mental muito forte é uma qualidade imprescindível. Então, o treinador holandês procura realizar várias vezes no fim do treino jogos competitivos, torneios entre os guarda-redes em contexto de competição e no final, confronta os perdedores com esse facto, “apertando” com eles. Wil refere que: *“...às vezes temos de ser duros com eles, especialmente com os melhores, para os tornar mais fortes mentalmente porque isso mais tarde vai ser necessário”* (Anexo I). Portanto o objectivo de Wil é torná-los fortes mentalmente e nesse sentido, procura despertar sentimentos e emoções que desenvolvam neles a resiliência e a capacidade de recuperarem de um estado mental negativo, tornando-se mais capazes de reagir perante situações idênticas.

Apesar de reconhecermos que, de facto, uma capacidade mental forte para superar o fracasso será importante, acreditamos que, o treinador tem de ter noção de que o despertar dessas emoções negativas activa outros processos internos que podem ter efeitos paralelos indesejáveis. Jensen (2002: 119) refere que *“as emoções desencadeiam as mudanças químicas que alteram as nossas disposições, comportamentos e, em última análise, as nossas vidas”*. Se a realização de situações em que a presença de emoções negativas for uma constante, não só os jogadores as vão evitar, como poderão desenvolver estados de depressão e de angústia face aos maus desempenhos e respectivos confrontos com os mesmos. Goleman (2003) salienta que pensarmos naquilo que nos deprime, apenas acentua esse estado de preocupação permanente e o contacto com esses aspectos pode diminuir ainda mais os resultados. Goleman (2003: 105) dá um exemplo: *“Os recursos mentais dispendidos numa tarefa cognitiva – preocupar-se – reduzem a quantidade de recursos disponíveis para processar outras informações; se estamos preocupados com a ideia de chumbar no exame que estamos a fazer, dispomos de menos atenção para dedicar à resolução das questões”*. Fazendo a analogia para o jogo e para o processo de treino, percebemos como a pressão pode influenciar os desempenhos dos jogadores e sabendo que a posição do guarda-redes é sujeita a enorme tensão, temos de ter muito cuidado no uso das emoções negativas no exercício.

Por outro lado, Peres refere que às vezes altera aquilo que tinha planeado porque sente que outro tipo de exercício resulta melhor perante a situação em que se encontram. Este tipo de atitudes são claramente emocionais, porque surgem no momento e tal como Goleman (2003) refere, o cérebro racional dá mais primazia à reflexão e à ponderação. Se o exercício foi planeado foi um acto racional, mas se na altura sentimos que isso pode não ser o mais adequado, é porque o contexto nos deu alguma informação que despoletou no cérebro emocional a necessidade de ajustar o comportamento.

Por isto se passar com o próprio Peres, é que este afirma que então os guarda-redes também terão de ser preparados para a eventualidade dessa situação acontecer no jogo e por isso o treino deve criar neles mecanismos de defesa, através do contacto com essas situações, desenvolvendo um reconhecimento e estratégias para que as emoções não influenciem negativamente o desempenho dos guarda-redes. Então aquilo que tenta fazer é permitir que os exercícios contemplem sempre um factor psicológico que será mais ou menos relevado em função dos objectivos. Peres caracteriza o guarda-redes que mais jogou esta época como um guarda-redes frio e sóbrio, mas simultaneamente a posição de guarda-redes tem sempre uma componente de tensão e de emoção associada. Então, Peres explica: *“...eu posso compor um exercício em que eu sei que lhe vou dar um grau de emoção e de perturbação emocional grande, ainda que não queira esse comportamento que eu quero que ele tenha no jogo! Mas quero que ele vivencie isso para conseguir reagir racionalmente a esse momentos, na eventualidade deles surgirem”* (Anexo III). Portanto, o seu grande objectivo é preparar o guarda-redes para saber lidar com um eventual descontrolo emocional e nesse sentido cria situações de treino onde isso suceda para que ele consiga habituar-se a isso e seja capaz de elaborar estratégias para se defender disso. Peres complementa dizendo que: *“...muitas vezes o grau de emocionalidade é muito influenciado pelas reacções de quem está de fora e se assim é, eu tenho é de trazer a racionalidade para que ele não se sinta influenciado nem para o bem nem para o mal! Quero um guarda-redes que saiba lidar com isso e que seja eficaz”* (Anexo III).

De acordo com Damásio (1994), as consequências das decisões que tomamos, normalmente induzem no organismo um determinado sinal

emocional que pode ser agradável ou desagradável. Como é uma sensação desperta no corpo, o autor atribui a este fenómeno o termo de estado somático, e porque esse estado marca um determinado episódio ou imagem, denomina-o de marcador. Assim, Damásio (1994) sugere que existem uma série de marcadores-somáticos que ajudam imenso na tomada de decisões e que são específicos das situações que são por nós vividas e memorizadas.

Por aquilo que Peres referiu, podemos perceber que existe uma intenção em desenvolver um conjunto de marcadores-somáticos para diversas situações de jogo que poderão surgir e que dessa forma poderão ser melhor resolvidas pelos seus guarda-redes. Maciel (2008:415-416) complementa: *“A criação de marcadores – somáticos, através da vivenciação de um determinado jogar, ou seja, dos Princípios de Jogo que o sustentam, imbuída de carga emocional e respectiva sentimentalidade possibilita que aquando do surgimento de situações e contextos semelhantes, a tomada de decisão seja mais célere por diminuição da quantidade de informação a descodificar, permitindo-nos deste modo antecipar, ou pelo menos viver o Jogo de forma antecipada relativamente aos adversários”*.

Então podemos concluir que o despertar de emoções é sem dúvida contemplado pelos nossos entrevistados nos exercícios que realizam. No entanto, a forma como o fazemos tem de estar sempre adaptado àquilo que pretendemos estimular e deve ter em conta a singularidade de cada guarda-redes. O exercício pode conter uma carga emocional, mas temos de saber o efeito das emoções positivas e das emoções negativas nos jogadores ao nível das Aprendizagens, mas sobretudo conhecendo os processos químicos subjacentes. A estimulação do que pretendemos que seja enfatizado tem de ser efectivamente consumada nas intervenções que o treinador realiza! Será esse aspecto que vai concretizar as intenções do treinador.

4.3.5.4 ...tendo na intervenção a chave do processo ensino-aprendizagem!

Na operacionalização dos princípios, no ensino dos conteúdos táctico-técnicos, no despertar das emoções, é a capacidade do treinador em intervir. Especificamente que irá consumir a relação entre a teoria e a prática.

Na nossa revisão de literatura, há o consenso entre todos os autores citados, de que a intervenção deve guiar a aprendizagem dos princípios, garantindo que o exercício cumpre com a Especificidade com que deverá ser concebido. Deve desenvolver a capacidade dos guarda-redes em procurarem os aspectos essenciais em cada movimento, em saberem lidar com o erro de forma produtiva e em saberem reflectir sobre aquilo que fazem. No fundo, a intervenção é o culminar de um processo e a qualidade do produto que é construído depende em muito do nível de quem intervém. E como poderemos verificar, a opinião dos nossos entrevistados é muito semelhante.

Wil Coort começa por referir que o treinador deve ter a sensibilidade para perceber que cada guarda-redes é diferente e a forma como vai intervir deve ser ajustada não só aos problemas específicos que apresenta, mas também apropriada ao próprio guarda-redes em si. Wil dá um exemplo inicial: *“Por exemplo, podes fazer um exercício em que eles têm de correr de costas, mas num guarda-redes tens de corrigir a forma como ele roda e noutro tens de lhe corrigir o último passo”*. (Anexo I) Posteriormente enfatiza com uma afirmação mais concreta e que revela a sua preocupação não só nos escalões de preocupação, mas também com os seniores: *“O Helton é muito mais rápido no jogo de pés que o Nuno, por isso o Nuno tem de estar sempre dois ou três metros mais atrás e isso é normal! Cada guarda-redes é diferente”* (Anexo I).

Tal como Buceta (2001, cit. por Brasil, 2004) referiu, o treinador deve sempre compreender que cada jogador tem os seus ritmos de aprendizagem e deve ser capaz de intervir especificamente para cada um. Wil tem este princípio bastante presente na sua forma de treinar.

Mas a importância que Wil dá à intervenção, é de tal ordem, que afirma mesmo: *“para mim o mais importante é a intervenção, os exercícios não são importantes! O importante é o feedback que lhes transmites! O que lhes dizes, no momento em que algo acontece! É a parte mais importante...especialmente o timing da tua intervenção para os fazeres entender, principalmente aos mais novos, que estás a corrigir a acção que eles realizaram imediatamente antes”* (Anexo I). Escalpelizando esta afirmação encontramos três aspectos importantes que Wil aponta: primeiro, a forma como intervimos tem de ser identificativa da nossa forma de pensar e deve retratar aquilo que são as nossas ideias porque só isso permite que um exercício não seja importante.

Apenas perante uma intervenção capaz de reinventar o exercício é que a configuração se torna dependente das ideias do treinador e não este refém da estrutura do exercício; segundo, a necessidade daquilo que é dito ser exactamente aquilo que eles têm de ouvir, ou seja, o essencial; terceiro, a importância dada ao timing da intervenção, à capacidade do treinador dar o feedback exactamente na altura certa é fundamental para que o jogador possa perceber sobre que comportamento lhe está a ser dada a correcção.

Esta é uma competência que normalmente surge da prática e dos conhecimentos que se tem sobre a matéria de ensino porque segundo o treinador holandês não se pode planejar a intervenção. O treinador precisa é de ter capacidade para reconhecer os erros e os momentos certos para intervir. Tal como foi exposto anteriormente, a intervenção acaba por incluir em si todas as ideias sobre o que queremos desenvolver e nesse sentido, perante situações que sejam Específicas do jogar da equipa, a intervenção não só deve permitir que esses comportamentos Específicos se concretizem, como deve fazer com que eles surjam pela própria cabeça do jogador, a partir das suas decisões. Então, a intervenção deve remeter a tomada de decisão para o jogador e Wil afirma que tenta sempre retirar algo dos seus guarda-redes, questionando-os e familiarizando-os com as situações que são criadas. Wil expõe a sua forma de intervir: “...quando algo acontece, PÁRA! Ok, porque é que isto aconteceu? O que é que está errado? Porque é que fizeste isto? Qual é a melhor opção?” (Anexo I). Desta forma, o guarda-redes é obrigado a pensar sobre as suas decisões e a contextualizá-las com o conhecimento que tem, concorrendo para uma maior autonomia nos seus comportamentos e para o fomentar de um saber sobre um saber-fazer.

Ricardo Peres afirma que dá extrema importância ao feedback e apresenta a sua opinião referindo que o treinador deve ser capaz de compreender a situação que se apresenta e ser capaz de intervir de forma adequada. O feedback pode surgir de várias formas: na própria tarefa, como forma de correcção ou de descrição; pode ter o objectivo de fazer o guarda-redes passar por determinados sentimentos, ou seja, a própria tarefa pode induzir um feedback intrínseco no guarda-redes daquilo que é o seu comportamento em certas situações; e pode ainda ser dado pela demonstração, onde a informação auditiva é acompanhada da informação

visual. Portanto, o treinador deve ser capaz de equilibrar o seu conhecimento e de transmitir as informações da forma mais adequada. Paralelamente a isto, tal como Wil Coort, Peres afirma que cada guarda-redes é um guarda-redes e os ritmos de aprendizagem que evidenciam variam de pessoa para pessoa, pelo que, é preciso ter sensibilidade na forma como são analisados, na forma como são ensinados e na forma como se comunica com eles: *“Eu falo de uma forma distinta para cada um dos guarda-redes que tenho! Debaixo das mesmas linhas orientadoras e seguindo os mesmos princípios, mas eu sei que para chegar a cada um deles, tenho de optar por formas diferentes...”* (Anexo III). Por isso, a intervenção assume também um papel fundamental no estabelecimento de relações entre treinador e jogadores, porque essa capacidade do treinador em chegar até cada um dos seus jogadores da maneira que eles precisam, faz com que eles lhe reconheçam competência, com que o sigam e com que acreditem naquilo que lhes é dito.

Então, para Peres, *“o feedback é isso mesmo, o como, o quando, o porquê...e para quem”* (Anexo III), residindo o sucesso da intervenção nessa capacidade de se dizer o que é adequado, no momento certo, com uma explicação lógica, que se enquadre no jogar da equipa e da forma que cada um precisa de ouvir para poder incorporar essa informação e modificar/repetir o comportamento. Segundo o treinador português, o feedback ajuda a orientar os guarda-redes para o caminho que pretendemos que eles sigam, ou seja, a intervenção em situações de treino que se aproximem da realidade e que incentivem a tomada de decisão, guiando os guarda-redes em vez de lhes darmos as soluções, é fundamental para que eles cumpram os objectivos.

No entanto, Peres diz algo de interessante: *“Eu posso ter um feedback após uma tarefa, porque durante a realização da mesma surgiu um determinado comportamento que me obrigou a intervir (...) eu não tinha a mínima intenção de levar o comportamento para este tipo de desempenho, mas o meu feedback vai-me ajudar depois ou a seguir pelo desempenho que ele teve e que eu não tinha contemplado e que até pode ser importante e melhor do que a minha ideia inicial, ou então vou intervir para o levar de novo àquilo que eram as intenções que tinha e que queria transportar para ele, evidenciando-as nos comportamentos”* (Anexo III). Porém, parece-nos que nestas situações que, de facto apenas são consideradas por quem está na

prática e se depara com esses problemas, a intervenção terá sempre uma adequabilidade àquilo que são as ideias do treinador e à forma de jogar da equipa. O treinador até se pode aperceber de que errou, mas mediante o desempenho mais correcto e mais ajustado certamente que irá tentar moldar a sua intervenção à Especificidade dos comportamentos pretendidos. Portanto, de facto nem sempre as nossas intenções são cumpridas porque por vezes só no “aqui e no agora” é que nos apercebemos de certos aspectos, mas a intervenção, essa terá de ser realizada tendo em conta as nossas ideias. Então, Peres concorda que o desenvolvimento de comportamentos intencionais e Específicos são fundamentais mas nem sempre isso acontece na realidade, ainda que seja esse um dos objectivos primordiais no exercício.

Perante a opinião de ambos os nossos entrevistados, de que existe a necessidade de serem criadas situações de jogo Específicas da realidade que os guarda-redes vão encontrar e identificadas com a forma de jogar, desde as idades mais novas, percebemos que, quando Martone (1997) afirma que nas idades mais novas, a atenção do guarda-redes deverá estar apenas centrada na bola e no adversário, não terá de ser necessariamente assim. Depende da capacidade do guarda-redes em percepção a situação com um todo e depende do processo de treino em que está embebido. A bola, o seu próprio posicionamento, a localização dos colegas e dos adversários devem ser variáveis contempladas quanto antes e devem sobretudo ser ensinadas a partir da situação: mediante o que aconteceu, a partir do erro que surgiu e utilizar isso para ir ensinando aquilo que queremos.

Daquilo que Wil Coort e Ricardo Peres transmitiram podemos depreender que a capacidade do treinador em intervir com qualidade é absolutamente fundamental no processo ensino-aprendizagem e revela-se como a chave para que os comportamentos pretendidos possam ser alcançados. Essa intervenção deve-se pautar por uma sensibilidade e por um conhecimento que permitam um feedback individualizado e ajustado àquilo que cada guarda-redes necessita, deve guiar o guarda-redes no sentido do perfil de guarda-redes pretendido e deve promover a criação de intenções comportamentais Específicas.

Não resta qualquer dúvida que o treinador deve ser capaz de intervir no tempo certo e naquilo que é essencial. E isso não está ao alcance de todos

pois, existem vários tempos para se intervir e uns são mais acertados do que outros e nesses momentos ainda existem alguns em que os jogadores cometem erros ou acções muito bem realizadas que devem ser de imediato eliminados ou enfatizadas, respectivamente. E esta questão é fundamental porque os jogadores apercebem-se quando não estão a conseguir realizar o que o treinador quer e quando este é capaz de detectar o problema e ajudar o jogador a ultrapassar o problema, levando-o a obter sucesso, é-lhe reconhecida competência e a sua própria figura sai reforçada. O treinador deve procurar a excelência na intervenção pois isso é determinante no alcançar de um jogar individual e colectivo de qualidade.

5. Conclusões

“(…) O êxito no futebol tem mil receitas. O treinador deve crer numa e com ela seduzir os seus jogadores.”

(Valdano, 1998: 210, cit. por Gomes, 2006: 28).

A temática estudada nesta dissertação, revelou-se um grande desafio porque a literatura existente é escassa e a que existe é de difícil acesso. Ao longo do trabalho fomos nos deparando com um conjunto de informações que, sendo corroboradas ou refutadas pelos nossos entrevistados, nos fizeram reflectir sobre a complexidade do Jogo e mais especificamente sobre a complexidade do treino do guarda-redes de Futebol. Mas durante toda esta investigação, houve uma grande conclusão que retiramos para o futuro: não existem certezas absolutas e a provar isso estão as ideias e as metodologias de Wil Coort e Ricardo Peres que apesar de evidenciarem vários aspectos comuns, exibem diferenças ao nível da concepção do processo. E tal facto não impede que ambos tenham resultados desportivos e ao nível de formação de guarda-redes bastante positivos. A nosso ver, isto prova que independentemente do caminho seguido, a coerência e a relação entre o treinar e o jogar é que terão de estar sempre presentes.

Ambos os nossos entrevistados referem que as experiências como guarda-redes foram fundamentais para hoje serem melhores profissionais. A compreensão daquilo que é estar na baliza confere um conhecimento importantíssimo para quem ensina. No entanto, o trajecto de ambos enquanto guarda-redes, permitiu sobretudo reflectir sobre aquilo que deveria ser o treino de guarda-redes e nesse sentido as diferentes pessoas com quem contactaram e as diferentes experiências conduziram a diferenças na concepção do treino.

Wil Coort acredita na existência de tipos de guarda-redes, confere uma grande importância ao treino dos conteúdos ofensivos, serve-se do guarda-redes da equipa principal como o modelo de referência para a Formação e evidencia um planeamento semanal muito particular sustentado na constante preocupação entre esforço e recuperação. Por outro lado, Ricardo Peres acredita que o Modelo em que o guarda-redes está inserido é o principal

responsável pela forma como ele vai jogar, dá mais importância aos conteúdos defensivos, defende um modelo de trabalho para a Formação evitando a comparação dos jovens com o guarda-redes da equipa principal e apresenta um planeamento semanal em que aliada ao treino das acções táctico-técnicas está também uma componente física diferente de dia para dia. Convém ainda salientar que estas diferenças devem ser entendidas em função do Modelo de Jogo, Modelo de Formação de Guarda-redes e Cultura do Clube que se reportam à realidade de cada um dos nossos entrevistados.

Mas também pudemos constatar várias semelhanças, das quais se destacam a importância dada ao ensino da técnica até ao escalão de Infantis, com as restantes dimensões a serem introduzidas progressivamente, a relevância de se saber utilizar o erro como parte do processo e meio de aprendizagem e a noção de que o conceito de Talento é configurado por aquilo que pretendemos para a nossa equipa.

Durante este processo de descoberta daquilo que deverá ser o treino do guarda-redes de Futebol, houve ainda dois aspectos que foram constantemente referidos pelos nossos entrevistados e que consideramos serem determinantes: primeiro, o processo de Formação do guarda-redes deve considerar a criação de situações de treino em que esteja o reconhecimento de situações de jogo, promovendo a aquisição de comportamentos enquadrados segundo um determinado jogar Específico. Segundo, devemos desde cedo fomentar um processo de treino sustentado na elaboração de princípios de acção que os guiem para o referido jogar. Desta forma, o guarda-redes deverá reconhecer aquilo que deverá fazer em cada momento de jogo, assumindo-se como mais um elemento participante na organização ofensiva, como um ponto de equilíbrio decisivo para se obter o sucesso nas transições e como uma referência colectiva na organização defensiva.

Ao longo desta dissertação fomos nos apercebendo que ambos os entrevistados atribuem importância à dimensão física, mas entendem-na de uma forma Específica, ou seja, são as acções táctico-técnicas que o guarda-redes realiza, que definem aquilo que ele necessita em termos físicos. Esta preocupação é evidente no Período Preparatório em que o treino da vertente física está presente, sem que com isso se evite o desenvolvimento paralelo de intenções e de comportamentos. Daí que possamos concluir que neste Período

é fundamental que se comecem a treinar os princípios de jogo e os comportamentos colectivos.

Dada a especificidade das acções dos guarda-redes, a permanente operacionalização dos princípios no Microciclo Semanal deve ser sempre acompanhada da operacionalização dos conteúdos táctico-técnicos. Tanto Wil como Peres referem que o posicionamento e o cruzamento são conteúdos muitíssimo importantes e distintos dos demais. O primeiro pela necessidade do guarda-redes ter sempre de saber como se posicionar na baliza e na área em cada momento do jogo e em função do local que está a bola. O segundo por ser a situação de jogo mais difícil de reproduzir no treino e por exigir que o guarda-redes se desloque do seu habitat natural: a baliza. Relativamente aos restantes conteúdos, naqueles de índole ofensiva, ambos os entrevistados dão muita relevância à reposição da bola em jogo com a mão e com o pé para além da participação do guarda-redes na posse de bola em organização ofensiva. Já no que diz respeito aos conteúdos de cariz defensivo, a defesa da linha, o 1x1, o domínio das bolas no espaço e os deslocamentos são aqueles que são apontados como fundamentais para um bom desempenho do guarda-redes.

Perante isto, temos de considerar a relevância do exercício retratar a singularidade das ideias e do modo como o treinador as operacionaliza. Através da integração do guarda-redes em exercícios colectivos, o desenvolvimento dos princípios segundo um sentido colectivo e de acordo com o Modelo de Jogo deve ser uma constante, tendo a activação geral de assumir um papel de preparação para aquilo que poderá surgir no jogo e no treino. O exercício deve permitir que o guarda-redes percepcione, decida e antecipe de uma forma Específica, criando hábitos adquiridos na acção. Se concomitantemente a isto, for estimulada a compreensão do guarda-redes, ele será capaz de desenvolver um saber sobre um saber-fazer determinante no alcançar de um jogar colectivo. O como, o quando, o porquê e o para quem, são aspectos absolutamente indispensáveis para que o guarda-redes perceba como melhorar e se identifique com o processo, daí que possamos afirmar que a intervenção é a chave do processo ensino-aprendizagem. É ela que permite que a Especificidade se concretize.

Esperamos que este contributo desperte o interesse sobre a investigação do treino de guarda-redes de Futebol e que espelhe a complexidade que o constitui. Acima de tudo, que represente uma fonte de conhecimento e de compreensão para quem se interessar pela temática.

A terminar, uma reflexão que há algum tempo me assola e que julgo ser importante partilhar com todos aqueles que pensam o Jogo e o processo ensino-aprendizagem:

“QUE ESTAREI A FAZER?

Homens ou Coisas?

Quems ou Quês?

Pessoas ou Bonecos?

QUE ESTAREI A FAZER DE MIM?

Homem ou Máquina?

Quem ou Que?

Pessoa ou Bobo?

O QUE É A MINHA ACÇÃO?

Formação ou Deformação?

Corticalização ou Castração?

Inteligência ou Mecanização?

O QUE É A MINHA VIDA?

Realização ou Frustração?

Um Cheio ou Um Vazio?

Autenticidade ou Circo?”

Nelson Mendes (s/d: 2)

6. Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2004). A insustentável relação entre talento e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. *Revista Treino Desportivo*, 6, 46-58;

Baía, V. (2005). *Vítor Baía – A Autobiografia*. 1ª Edição. Editora Ideias e Rumos.

Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: a scientific approach*. HO+Storm. Copenhagen.

Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2005). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*. 24 (7). 665-674.

Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. 3ª Edição. Lisboa: Edições 70.

Barend, F. & Van Dorp, H. (1997). *Ajax, Barcelona, Cruyff. The ABC of an obstinate maestro*. London. Bloomsbury Publishing.

Berthoz, A. (2008). Au commencement était l'action. *Les Dossiers de La Recherche*, Février. Nº 30. 52 - 58.

Brasil, A.N. (2004). Proposta metodológica para a formação do jovem guarda-redes de futebol. *Revista Digital EF Deportes*. Nº69.

Brettschneider, Wolf-Dietrich & Naul, Roland et al. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Paderborn. Alemanha.

Cabezón, J.M. (1997). Modelos de intervención en el entrenamiento del fútbol. *Revista Training Fútbol*. Nº 16. 22-27.

Cabezón, J.M. (2001). Proposta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital EF Deportes*. Nº 38. Buenos Aires.

Cabezón, J.M. & Martín, J.L. (1995). El ataque del portero en el mundial de fútbol USA'94. Cuadernos del Entrenador. *Revista de la Federación Española de Fútbol*. Nº 67. 38-48.

Campos, C. (2007). *A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na ... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

Capuano, S. (2002). Linee Didattiche e metodologiche applicate alla formazione del giovane portiere di calcio. *Revista Notiziario*. Vol 6. 30-34.

Capuano, S. (2003). Le capacità cognitive nel giovane portiere di calcio. *Revista Notiziario*. Vol 5. 25-26.

Carta, A. (2001). Progetto e linee guida nella preparazione del portiere professionista. *Revista Notiziario*. Vol 6. 32-33.

Carvalho, C. (2002). *No treino de futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Castelo, J. (1994). *Futebol – modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH-UTL.

Castelo, J. (1996). *Futebol e a organização do jogo*. Edição do autor.

Correia, D. (2008). *Modelo de Formação de Guarda-Redes do Futebol Clube do Porto*. Conferência apresentada no Seminário Nacional de Treino de Guarda-redes. Coimbra.

Cruyff, J. (1997). *Mis futbolistas y Yo*. Barcelona. Ediciones B.

Cruyff, J. (2004). *Cruyff ensina as técnicas básicas*. [em linha]:
<http://pt.uefa.com/news/newsid=152124,printer.htmx>.

Csikszentmihaly, M., Rathunde, K. & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers. The roots of success and failure*. Cambridge University Press;

Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Mem Martins. Publicações Europa- América.

Damásio, A. (2000). *O sentimento de si. O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mira Sintra – Mem Martins. Publicações Europa-América;

Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurobiologia do sentir*. Mem Martins. Publicações Europa-América.

Duranti, C. (1999). Il moderno portiere di calcio. *Revista Notiziario*. Vol 3. 32-37.

Esteves, A. (2000). *A importância do treino específico no guarda-redes de futebol*. Dissertação de Licenciatura. UTAD. Vila Real.

Esteves, L.M. (2006). *Análise da função do Guarda-Redes de Futebol à luz de um modelo de desportos colectivos*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior.

Folgueira, S.V. (1994). *1111 Ejercicios del Portero de Fútbol*. Editora Paidotribo. Barcelona.

Fonseca, A. (2007). *Apontamentos das aulas da disciplina de Psicologia do Desporto, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*. (não publicado).

Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem do jogo*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fortin, R. (2005). *Compreender a Complexidade – Introdução a O Método de Edgar Morin*. Instituto Piaget. Lisboa.

Frade, V. (2006). *Apontamentos das aulas da disciplina de Metodologia de Futebol I, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*. (não publicado).

Frade, V. (2007). *Apontamentos das aulas da disciplina de Metodologia de Futebol II, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*. (não publicado).

Gaiteiro, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! - Mourinho aos olhos da ciência*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol*. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP. Porto.

Garganta, J. (1999). La prestazione energetico funzionale del calciatore. *Revista Teknosport*. 11: 18-27.

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 313 – 326). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (3ª ed., pp. 95 -

135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos - Faculdade de Desporto e de Educação Física , Universidade do Porto.

Goleman, D. (2003). *Inteligência Emocional*. 12ª edição. Lisboa. Temas e Debates;

Goleman, D. (2006). *Inteligência Social – A Nova Ciência do Relacionamento Humano* (1ª ed.). Lisboa: Temas e Debates.

Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um Estudo de Caso*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gomes, M. (2007). *Como Organizar e Construir os exercícios de treino?* Documento elaborado para o Curso de Treinadores de Futebol – UEFA BASIC Nível II. Federação Portuguesa de Futebol. Associação de Futebol do Porto. Porto.

Greco, P.J. (2004). Cogni(a)ção: conhecimento. Processos cognitivos e modelos de ensino-aprendizagem-treinamento para o desenvolvimento da criatividade (tática). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 4. (2), 56-59.

Greco, P.J. (2006). Conhecimento Técnico-Tático: O modelo pendular do comportamento e da ação tática nos esportes colectivos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*. v.0, 107-129.

Guilherme Oliveira, J. (s/d). *Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol*. Documento Electrónico.

Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Hoek, F. (2006). *Goalkeeper, Player and Team – Residential Training Camps*. Sonoma State University.

Jacob, P. & Lafargue, G. (2005). Les intentions inconscientes. In «*Cerveau & Psycho*» Nº 9, Março-Maio.

Jensen, E. (2002). *O cérebro, a bioquímica e as aprendizagens - um guia para pais e educadores*. 1ª edição. Editores ASA;

Jimenez, M. (1997). *A Psicologia da Percepção*. Biblioteca Básica de Ciência e Cultura. Instituto Piaget;

Konzag, I. (1995). Attività Cognitiva e Formazione del Calciatore. *Revista Notiziario*. Vol. 5. 36-38.

Krustrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Kjaer, M. & Bangsbo, J. (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprint performance. *Journal of the American College of Sports Medicine*. 1165-1174.

Le Moigne, J.-L. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Dunod.

Lobo, L.F. (s/d). *Guarda-redes: O jogador solitário*. Consulta On-Line. www.planetadofutebol.com.

Lobo, L.F. (2007). *Formação, Mitos e Utopias*. Consulta On-Line. www.planetadofutebol.com

Lopes, J. E., Araújo, D., Peres, R., Davids, K. & Barreiros, J. (2008). The Dynamics of Decision Making in Penalty Kick situations in association Football. *The Open Sports Sciences Journal*, I, 24-30.

Maças, V. & Brito, J.J. (s/d). *Futebol: ensinar a decidir no jogo*. Documento electrónico. www.mcsports.es

Maciel, J. (2008). *A (In)(Corpo)r(Acção) Precoce de um jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL. Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal que, «primeiro se estranha e depois se entranha» e...logo, logo, ganha-se!* Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Madeira, J.A.R. (2002). *“Os guarda-redes de Futebol das 1ª e 2ª ligas e a Imaginação e Visualização Mental”*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;

Manoni, A. & Filippi, C. (1995). Quel nuovo attaccante che si chiama portiere. *Revista Notiziario*. Vol 5. 11-12.

Marques, A. (2004). *Apontamentos das aulas de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo. FCDEF-UP. Porto.* (Não publicado.);

Marques, R. (1999). *Alterações das leis do jogo: Implicações físicas, técnicas e táticas na performance do Guarda-Redes de Futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Martins, F. (2003). *A "Periodização Tática " segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Martone, G. (1997). Aspetti Psico-Pedagogici e didattici dell'addestramento del giovane portiere. *Revista Notiziario*. Vol.2. 20-24.

Mendes, N. (s/d). *Pedagogo ou Pedabobo?*

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma.* Dissertação de Licenciatura. FADE-UP. Porto.

Mombaerts, E. (1999). *Pédagogie du football: Apprendre à jouer ensemble par la pratique du jeu.* Éditions Vigot. Paris.

Muñoz, D., Ortega, E. & Sainz de Baranda, P. (2006). Establecimiento de líneas base de actuación del portero de fútbol de alto rendimiento en la fase ofensiva. *Revista Digital EFDeportes*. Nº98. Julho.

Mourinho, J. (s/d). *Modelo de Jogo – Futebol Clube do Porto SAD.* Documento Electrónico.

Nogueira, R. & Gonçalves, G. (2006). O treinamento específico para goleiros de futebol: uma proposta de macrociclo. *Revista Estudos*. Vol.33. Nº 7/8, Jul/Ago. 531-543.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa. Gradiva.

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: Um jogo de iniciação ao futebol de 11.* GRAFIASA.

Pérez, L., Hernández, F., Marín, M & Sicília, A. (1999). *Control Y Aprendizaje Motor.* Editorial Sintesis.

Piéron, M. (1984). *Pédagogie des activités physiques (Methodologie et didactique).* Université de Liège.

Pinto, J. (1991). A caracterização do esforço no Futebol e algumas das suas implicações no treino. In J. Bento & A. Marques (Eds.). *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*: 23 - 23 - 34.. Universidade do Porto - FCDEF.

Powers, S.K., Howley, E.T. (2003). *Exercise Physiology. Theory and application to fitness and performance*. Capítulos: 3-4.

Rámon Madir, I. (s/d). *Aspectos tácticos del juego defensivo-ofensivo del portero de fútbol*. Documento electrónico. www.mc sports.es

Rámon Madir, I. (2002). La importancia del processamiento de información en el entrenamiento del portero de fútbol. *Revista Training Fútbol*. Nº 82: 26-35.

Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Revoy, N. (2006). *Libré Arbitre. Notre cerveau decide avant nous!* (R. Almeida, Trans.). France: Fondamental.

Roxburgh, A., Turner, G., & Ahlstrom, F. (2005). Helping Hands. *Revista The Technician*. Vol. 29. 12. Julho.

Sainz de Baranda, P., Llopis, L. & Ortega, E. (2005a). *Metodologia global para el entrenamiento del portero de Fútbol*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Sainz de Baranda, P. & Ortega, E. (2002). Estudio comparativo de las acciones realizadas por los porteros de Fútbol participantes en el Mundial de Francia '98 vs Eurocopa 2000. *Revista Digital EF Deportes*. Nº 49.

Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Garganta, J. (2005b). Estudo de la acción y participación del portero en la fase ofensiva, en fútbol de alto

rendimiento. 74-84. In *Estudos 5*, Núcleo de Estudos de Docentes. FCDEF-UP. Porto.

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*. 127-134. Maio.

Sainz de Baranda, P. & Serrato, D. (2000). La utilidad de las Hojas de Observación en el Portero de Fútbol: Parte primera. Cuadernos del Entrenador. *Revista de la Federación Española de Fútbol*. Nº 85. 34-51.

Sarli, E. (2000). Valutazione del giovane portiere: Esordienti e Pulcini. *Revista Notiziario*. Vol. 2. 36-38.

Sarmiento, M. J. & Cerisara A.B. (2004). *Crianças e Miúdos – Perspectivas sociopedagógicas da infância e educação*. 1ª Edição. Edições ASA. Porto.

Silva, P. C. e. (1999). *O Lugar do Corpo - Elementos para uma Cartografia Fractal*. Lisboa. Instituto Piaget.

Silva, P. J. da (2001). *A percepção – factor primordial a desenvolver, na táctica individual, do Guarda-redes de Futebol de alto nível*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Silvestre, V. (2008). *Modelo de treino do Guarda-redes do Sporting Clube de Portugal dos Escolas aos Juniores*. Conferência apresentada no Seminário Nacional de Treino de Guarda-redes. Coimbra.

Soares, P., Ribeiro, R. & Sousa, T. (2005). *O guarda-redes e o seu efeito perturbador na organização do treino – o guarda-redes carente de comportamentos tácticos, na assimilação do “jogar” da própria equipa*. Trabalho não publicado no âmbito da disciplina de Metodologia I – Futebol. FCDEF-UP. Porto.

Sproviero, E. & Traglia, M. (1995). L'allenamento específico del portiere. *Revista Notiziario*. Vol.4. 4-6.

Tamarit, Xavier. (2007). *¿Qué es la Periodización Táctica? - Vivenciar el «juego» para condicionar el Juego*”. MC Sports;

Vasconcelos, O. (2006). *Apontamentos das aulas teóricas e práticas da disciplina de Aprendizagem Motora da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*. (não publicado).

Vázquez, A., Carreira, J. & Gayo, A. (2002). Directrices metodológicas para el entrenamiento del portero de fútbol en etapas de alto rendimiento: aspectos físico-condicionales. *Revista Training Fútbol*, Nº77. 16-25.Julho.

Vigil, P. (2008). La evolución del portero. *Soccer Journal*. Novembro-Dezembro. 8.

Voser, R., Guimarães, M., Ribeiro, E. (2006) *Futebol – História, Técnica e Treino do Goleiro*. Porto Alegre. EDIPUCRS.

Williams, A.; Horn, R. & Hodges, N. (2003). Skill acquisition. In T. Reilly & M. Williams (Eds). *Science and Soccer*, 198-213. Routledge. 2ª Edição.

7. Anexos

Anexo I:

Entrevista a Wil Coort – Treinador de Guarda-Redes do Futebol Clube do Porto, no dia 27 de Março de 2009, no Centro de Treinos do Olival.

Versão em Português

Pedro Pereira (P.P.): Wil, como jogador, quais foram as suas experiências?

Wil Coort (W.C.): Bem, como jogador não joguei a um nível muito elevado, joguei na Holanda, a um nível um pouco inferior à Segunda Liga Portuguesa. Na Holanda só tens duas competições em que os jogadores são profissionais, nas restantes são amadores. Eu joguei no nível amador mais elevado e uma vez estive perto de ser contratado para uma equipa profissional, mas lesionei-me na anca e estive de fora durante seis meses, o que fez com que tudo fosse cancelado. Por isso, a minha carreira como jogador não é tão rica como a de treinador.

P.P.: Então quando se lesionou começou a treinar...

W.C.: Não, não, joguei ainda mais três anos após essa lesão, eu lesionei-me quando tinha vinte e quatro, vinte e cinco anos e ainda joguei até aos trinta e depois, aí sim, desisti. E fi-lo porque conclui que já não conseguiria ser um guarda-redes de topo, por isso nesse momento, o meu pensamento foi no sentido de tentar chegar ao topo enquanto treinador de guarda-redes.

P.P.: E como é que os seus treinadores de guarda-redes ao longo dos anos moldaram a forma como vê o treino de guarda-redes?

W.C.: Não moldaram nada mesmo porque quando eu era guarda-redes, os meus treinadores trabalhavam da mesma forma que muitos trabalham, apenas na linha de baliza e a defendê-la, a saltar barreiras, a saltar cordas...e mais tarde na minha carreira comecei a pensar: é diferente porque...quando era jogador, jogava de maneira distinta daquela que treinava e esse foi o momento em que comecei a pensar no que é que estava mal com aquilo que fazia e qual era a relação entre o que fazia no jogo e aquilo que eram as sessões de treino.

Para além disso, houve um outro aspecto que foi conhecer um treinador de guarda-redes muito famoso na Holanda, Franz Hoek. Ele treinou o Ajax, o Barcelona e várias Selecções Nacionais. Entrei em contacto com ele e comecei a trabalhar na sua empresa. Ele desenvolveu uma filosofia sobre o treino de guarda-redes e essa filosofia era semelhante à minha, especialmente naquilo que deveria ser para mim o treino de guarda-redes, porque como guarda-redes eu não era muito forte na linha de baliza, era mais forte a jogar nas costas da defesa e isso interferiu no desenvolvimento das minhas ideias, porque a relação entre treinar e jogar não podia ser tão diferente. Como essas também eram as ideias do Franz Hoek, comecei a trabalhar na sua empresa, dando sessões teóricas e sessões de treino. Ele já passou por quase todos os locais do mundo, na América, em vários países da Europa, na Ásia...penso que actualmente ele está na América do Sul, portanto, tem feito várias coisas para desenvolver o treino de guarda-redes pelo mundo fora...

P.P.: Então encontrou alguém que partilhava das suas ideias...

W.C.: Exacto, exacto, ele pensa da mesma forma que eu, mas coloca as suas ideias no papel, ele incorporou a parte prática na teoria e neste momento a sua filosofia é usada pela Federação Holandesa de Futebol...e é segundo essa filosofia que me guio também, ou melhor, é uma parte da filosofia dele mas também com muitas ideias minhas. E é isso que nos distingue...para mim, ele é o melhor treinador de guarda-redes que eu já conheci, já falei com vários mas para mim ele é o melhor, é incrível, sabe tudo sobre o treino de guarda-redes e é por isso que trabalhei sensivelmente quinze anos na sua empresa...ele ensinou-me tudo sobre as sessões de treino, sobre metodologia, visão, sobre tudo, por isso...agradeço-lhe imenso...mas o mais importante é que adaptes o que podes aprender e coloca lá as tuas próprias ideias, porque quando copias, vais no caminho errado.

P.P.: Isso é interessante porque treinou e jogou de acordo com determinadas ideias e depois começou a pensar de forma diferente, por isso, que aspectos do jogo é que o levaram a pensar dessa forma?

W.C.: Bem, quando jogava, o sistema da minha equipa era ofensivo, e eu tinha de defender fora da baliza e embora não pensasse assim na altura, eu reagia dessa forma porque era a minha natureza. Mais tarde, descobri que o guarda-redes tem sempre a sua natureza no seu interior e o que tens de fazer é desenvolvê-la ligada ao teu sistema e à tua forma de jogar. Por exemplo, o sistema que jogamos no Porto é semelhante ao que jogávamos no Ajax, porque o que pretendes é jogar um futebol ofensivo e o mais longe possível da tua baliza e nesse sentido, não precisei de mudar a minha filosofia porque é praticamente a mesma.

P.P.: Então do seu ponto de vista, o guarda-redes deve ter um determinado perfil relacionado com a forma que a equipa joga?

W.C.: Exacto, exacto...

P.P.: E é dessa forma que vê os guarda-redes hoje?

W.C.: Isso depende. Do meu ponto de vista, tens sempre de olhar primeiro para a equipa e para o clube. Qual é a filosofia do clube, qual é a forma que querem jogar, qual o sistema em que jogam...e eu penso que o guarda-redes tem sempre de ter qualquer coisa que lhe permita encaixar no sistema da equipa. E o Van der Sar é um bom exemplo. Ele foi para a Juventus e jogou menos to que jogava no Ajax e menos do que joga agora no Manchester United. Como é que isso é possível? Não é estranho? Bem, poderá ser, mas não é assim tanto quando sabes que ele é um guarda-redes que gosta de jogar à frente da área e não na linha. E naquela altura, a Juventus jogava num estilo muito defensivo e ele tinha de jogar na linha, aumentando as suas dificuldades e escondendo as suas qualidades. Para mim é muito claro, o guarda-redes tem sempre de encaixar na equipa em que joga. E o clube tem de tentar encontrar guarda-redes que caibam no sistema e isso foi o que escrevi na visão que desenvolvi para o clube. Dei um exemplo aos treinadores: vocês têm um guarda-redes de reacção e um guarda-redes de antecipação, o que é que pensam que precisam mais? Eu penso que precisamos de um guarda-redes de

antecipação! E então escrevi aquilo que pensava...incluindo na minha visão três aspectos que são culturais do clube e que têm de estar presentes em todas as pessoas que estão nele: vencer, trabalhar no limite e ter ambição.

P.P.: Escreveu a sua visão para todos os treinadores no clube, do escalão de sub-9 até aos seniores, certo?

W.C.: Sim porque eu acredito que quando queres criar um guarda-redes para a equipa, tens de o fazer de uma forma similar desde as idades mais novas até às mais velhas e isso representa a continuidade do processo que estabelece na tua visão.

P.P.: Então para si, a coerência é algo que deve estar sempre presente?

W.C.: Sim, e o que tens de fazer é alertar os que trabalham contigo para a importância disso. Aqui temos dois treinadores de guarda-redes, Rui Teixeira e Daniel Correia, e eles trabalham da mesma forma, pela mesma filosofia, porque quando queres trabalhar segundo determinadas ideias, todas as pessoas que estão contigo têm de o fazer da mesma forma! Todos têm de seguir as mesmas directrizes e quando isso não acontece, tens um grande problema. E devo dizer que eles se estão a sair muito bem neste tipo de trabalho, porque pensam segundo a mesma filosofia e isso é indispensável.

P.P.: Então para si, quais são as grandes diferenças entre um guarda-redes de reacção e um de antecipação e mesmo entre esses e um guarda-redes que tenha um pouco de ambos?

W.C.: Realmente para mim existem esses dois tipos, mas entre eles existe um grande número de guarda-redes que tem um pouco mais disto ou daquilo...mas de facto existem dois tipos extremos. A grande diferença entre eles é que um guarda-redes de antecipação pensa mais, é capaz de ler o jogo com muita qualidade e consegue perceber as situações antes que elas aconteçam efectivamente, antecipando-as e resolvendo-as antes que se tornassem realmente problemas para a equipa. Um guarda-redes de reacção é

muito explosivo e poderoso e está sempre tão preocupado e concentrado nessa acção única que simplesmente não consegue pensar. A sua leitura do jogo é muito limitada por isso...quando pensamos no treino do guarda-redes são remates à baliza, cruzamentos, um contra um, bolas no espaço, o atraso do colega e é a construção ofensiva. Um guarda-redes de reacção só consegue fazer duas coisas: defender a linha e um contra um. E é tudo. Nos cruzamentos temos de pensar de forma diferente porque existem várias coisas para fazer, para compreender e para alcançar, portanto, para ambos os tipos, os cruzamentos são diferentes. Mas um guarda-redes de antecipação consegue jogar futebol porque ele consegue pensar! O de reacção quando tem a bola nos pés fica todo nervoso e não sabe o que fazer! E é esta a grande diferença entre os dois tipos: pensar!

P.P.: Porque é que diz que os cruzamentos têm de ser entendidos de maneira diferente?

W.C.: Os cruzamentos são diferentes e muito difíceis de se treinar porque normalmente tens toda a gente à tua frente. Normalmente nos cruzamentos, os jogadores podem estar à tua frente, nas tuas costas ou mesmo na tua zona de acção o que é ainda mais complicado. Mas antes de mais, o guarda-redes tem de assumir uma boa posição (que é diferente para cada guarda-redes porque depende da qualidade do guarda-redes, a posição do cruzamento, se o jogador que cruza é destro ou canhoto, das condições atmosféricas, tipo de bola e as posições dos colegas). Mas o mais importante é que a partir dessa sua posição, a bola nunca possa entrar directamente na baliza. As áreas que o guarda-redes tem de defender têm de ser as mais alargadas possíveis porque quando o adversário cruza, o guarda-redes primeiro tem de ajuizar para onde a bola se está a dirigir e depois decidir se pode ou não sair à bola. Quando ele demora muito tempo a decidir, não pode sair e fica na baliza. Quando é rápido na decisão e a toma, vai para a bola. Depois têm de treinar essas situações para que os colegas de equipa saibam quando ele sai, cobrindo assim as suas costas. Depois de partir para a bola precisa de um bom jogo de pés: Agarrar a bola após o salto, recepcionar após o salto e preparar o início da construção ofensiva. Então existem muitos factores para considerar e por isso é que os

cruzamentos são tão complicados. Existem três áreas que o guarda-redes tem de defender: a área à sua frente (área 1), a área do local que ocupa (área 2) e a área que está atrás de si (área 3). A área que ele vai defender mais, depende do local da bola. Quando a bola está dentro da área dos 16 metros, os guarda-redes defendem mais a primeira área. Quando a bola está fora dos 16 metros, os guarda-redes defendem mais a segunda e terceira áreas. Para um guarda-redes é impossível defender as três áreas ao mesmo tempo por isso ele tem de tomar decisões.

P.P: Tendo por base a sua opinião sobre os tipos de guarda-redes, quando olha para os jovens, que tipo de dicas consegue extrair do rendimento deles para saber se estão a evoluir bem ou se estão a evoluir mal?

W.C.: As únicas referências que tens são as sessões de treino e os jogos, sendo a maior referência o jogo. Por isso, quando vês os jogos podes afirmar se o guarda-redes tem ou não potencial para evoluir ano após ano. E esse foi o grande problema que encontrámos no clube quando começamos a trabalhar há dois anos e meio atrás porque tivemos de mudar vários guarda-redes, porque quem trabalhava aqui nunca pensou desta forma. Por isso encontramos vários guarda-redes na formação que apenas sabiam defender a linha, porque nunca ninguém lhes tinha dito a diferença entre o que eles precisavam e o que não precisavam. Por isso, tivemos de mandar vários guarda-redes embora e manter apenas aqueles que tinham um grande talento e que tinham mais condições para evoluir e neste momento até o departamento de prospecção pensa da forma que acreditamos ser a mais correcta. E isso é muito importante porque é através da observação que podemos saber como é que as coisas estão a decorrer, o que está bem e o que está mal com os nossos guarda-redes. Então, tive várias conversas com o nosso departamento de prospecção e com os observadores externos no Porto, em Lisboa, etc...para fazê-los compreender a filosofia que acreditamos actualmente. Não é um processo apenas de treino dos guarda-redes, também é muito importante a selecção dos guarda-redes que são talentosos, que têm o perfil para jogar no sistema que pretendemos e depois disso vêm os treinos e os jogos...

P.P.: Durante esse processo, como é que lida com o erro?

W.C.: Com a primeira equipa, falamos sobre o que aconteceu no jogo, mostramos momentos em DVD (para isso usamos um programa de análise de jogo chamado “sportvas”) e na maior parte das vezes isso chega. Quando um erro surge demasiadas vezes, também treinamos esse erro. Para a formação é o mesmo, conversamos, mostramos DVD mas também treinamos muito os erros para ver se eles acontecem também nas sessões de treino.

P.P.: E para si o que é um jovem guarda-redes talentoso?

W.C.: Para mim, quando tens talento, já nasceste com ele, é genético. Um guitarrista, um jogador de futebol ou um guarda-redes que tem talento nunca é problema, o problema é a forma como vais tentar desenvolver o talento, para tornar claro a forma como queres treinar, quais são os teus objectivos e como o vais puxar para a primeira equipa. Para mim, talento é talento e qualquer um sabe ver quando ele existe e a única coisa que tens de fazer é reconhecê-lo e ver quais as possibilidades de o treinar para jogar no sistema que pretendes para a tua equipa. Neste momento, daquilo que vi, os talentos aqui em Portugal são limitados para a forma como queremos jogar e é difícil encontrar guarda-redes extremamente talentosos. Por exemplo, o Ventura tem imenso potencial e até agora tem desenvolvido muito bem, mas agora é a última parte, a mais difícil, porque agora ele necessita de uma mentalidade muito forte e da motivação interna para dar o último passo. Ele está nesta parte, agora tem de aprender a comportar-se como um verdadeiro profissional.

P.P.: Bem, direccionando agora para a forma como planeia as sessões de treino, acredita que um guarda-redes se desenvolve em tarefas exclusivamente de carácter táctico, técnico ou físico, ou em tarefas em que todas as dimensões se interligam?

W.C.: Bem, quando penso no desenvolvimento do guarda-redes, coloco sempre a questão: “Quando é que um guarda-redes está completo?” Todos dizem que isso acontece aos 28, 29, 30, 31 anos e eu digo: porquê? Porque é

que tem de ser assim? Porque ele reconhece as situações no jogo, e torna-se mais eficiente nas suas acções, devido ao reconhecimento dessas situações que se repetem ao longo dos jogos! Então, se é assim, muito do teu treino tem de passar pelo reconhecimento de situações de jogo para que se tornem eficientes mais cedo. Na minha visão, não se pode apenas treinar individualmente com os guarda-redes, tens de os treinar também com a equipa e em situações relacionadas com o que o jogo exige. O que tento fazer aqui é, uma vez na semana treinamos separadamente com os guarda-redes e depois eles treinam-se durante o resto dos dias com o grupo. Posso treinar cruzamentos, um contra um, bolas no espaço ou mesmo defender a linha, porque também é importante que o saibam fazer. Para mim isto é muito importante e o que tento dizer aos treinadores é o que é que eu treinei nesse dia e tento sensibilizá-los para que eles ao longo da semana realizem alguma situação com os guarda-redes e com o grupo, o que transmite aos guarda-redes a noção de coerência. Eles podem transferir o que aprenderam comigo para uma situação de jogo. Por pensar assim é que quando comecei a treinar aqui no clube desenvolvi cursos para todos os treinadores e treinadores de guarda-redes que tínhamos e expliquei-lhes a minha visão, a minha forma de trabalhar e o que tinham de fazer para desenvolver também os guarda-redes, porque o grupo não é composto por vinte jogadores mais dois guarda-redes! É um grupo de vinte e dois jogadores e os treinadores têm de saber também qual é o trabalho do guarda-redes. Nesses cursos, inclui primeiro uma parte teórica e depois uma parte prática. E fiz as práticas com jogadores para além do guarda-redes e depois, por exemplo: nos cruzamentos, o que é importante que vocês saibam? Um contra um, o que é importante que saibam? Tentei tornar claro para os treinadores que eles também são importantes para o desenvolvimento dos guarda-redes e penso que agora estamos no bom caminho.

P.P.: E nessas sessões que tem apenas com os guarda-redes, a que dimensões dá mais importância?

W.C.: Sempre táctico-técnicas porque não preciso de desenvolver a parte física, e porquê? Porque ao longo da semana eles têm muito trabalho com a

equipa que os tornam bem preparados fisicamente! Têm de defender a linha, têm de sair rapidamente para bolas no espaço...por isso gosto de os treinar nas questões táctico-técnicas.

P.P.: Então vê o físico como parte daquilo que fazem, de uma forma específica, é isso?

W.C.: Exacto, porque o trabalho específico de um guarda-redes é entre zero e vinte metros, e vê o Helton quando ele joga, quantas bolas ele defende por jogo? Por exemplo, o jogo contra o Atlético Madrid, quantas bolas é que ele defendeu? Quatro, cinco? Quantas bolas teve de jogar com o pé? Cinco? E foi isso, dez bolas em noventa minutos e tem de estar preparado para isso! Então a questão é: temos de o preparar fisicamente para o extremo ou para os vinte minutos seguidos que ele tem sem tocar na bola? Porque a segunda opção é mais um problema de concentração, por isso, temos de o preparar sobretudo para situações de jogo que possam surgir.

P.P.: E na formação, a sua visão é a mesma?

W.C.: Sim, desde os sub-9 até aos seniores tenho a mesma filosofia. Claro que há diferenças na forma como os treinam, porque a forma como eles pensam e a capacidade de compreensão deles é totalmente diferente. Mas em termos de ideias é exactamente a mesma coisa.

P.P.: Então se as ideias são as mesmas, na forma como vai intervir num jovem dos sub-9 é que reside a diferença. Que tipo de importância dá à intervenção do treinador?

W.C.: Muita, não só no treino de campo mas também noutros tipos de treino. Por exemplo, no Estádio do Dragão, um dos locais em que temos uma câmara a gravar o jogo é atrás das balizas. A todo o tempo temos uma câmara que ao mesmo tempo consegue visualizar a bola, o Helton e num ângulo em que podemos verificar o posicionamento dos jogadores da nossa equipa e do adversário. O que faço é mostrar o jogo aos jovens guarda-redes a partir desse

ponto de vista e guiar a compreensão deles através de referências. Eu digo-lhes: “vejam o posicionamento do Helton quando a bola está no meio-campo, vejam o posicionamento do Helton quando a bola está no outro lado do campo, vejam onde é que ele está quando a bola está perto, vejam a forma como ele resolve os problemas!” Então o que tento fazer é não só treiná-los nas situações, mas também tentar com que visualizem os comportamentos que pretendemos que eles façam, de forma a que se desenvolva a compreensão deles sobre aquilo que esperamos deles. Outra coisa que usualmente faço é deixar os mais jovens falar com o Helton ou com o Nuno, porque eles têm muitas coisas para dizer, as experiências deles são muito importantes. Para mim é muito importante para a melhoria de rendimento as relações entre eles e os jogadores profissionais, não só porque eles vêm algumas coisas que também treinam, mas porque eles têm heróis! E é muito mais fácil fazê-los entender alguma coisa quando é um dos heróis que lhes diz! Quando o Baía aparece e lhes fala da sua carreira e da forma como ele vê o treino de guarda-redes, para eles é fantástico. Como aqui temos essa possibilidade, temos de tirar vantagem dela para construir uma visão mais sólida daquilo que pensamos que um guarda-redes deve ser.

P.P.: E durante a pré-época, quais são as suas principais preocupações?

W.C.: Com a primeira equipa, a nossa principal preocupação é prepará-los bem fisicamente, porque na pré-época, estabelece a base para o resto da temporada. Mas os primeiros três treinos não faço nada físico, apenas tático-técnico porque eles estão a voltar de um longo período de paragem e a meu ver a primeira coisa a fazer é relacioná-los com a bola e relembrar-lhes as principais acções técnicas e os princípios tácticos. Após três dias começamos a prepará-los fisicamente e eu faço sempre exercícios com bola e com bastante corrida. Mas a corrida não é em sprint, é a sensivelmente sessenta, setenta por cento. Por exemplo, faço um exercício em que coloco três balizas num forma triangular e depois após o guarda-redes passar a bola ele tem de ir a um cone e voltar à sua posição na baliza. Após voltar a passar bola tem de ir a outro cone à mesma distância mas na direcção contrária, e todos vão fazendo isto ao mesmo tempo. Então eles trabalham o posicionamento e correm

simultaneamente. Claro que podes ir mudando de três para seis bolas e aumentar o volume do exercício, mas sempre à mesma velocidade. Mais tarde, realizo o mesmo exercício mas com os cones mais perto das balizas, aumentando a intensidade e posso fazê-lo com uma variedade de exercícios. Outro exercício que uso é colocar o guarda-redes à frente da linha sensivelmente dez metros e após defender uma bola tensa, tem de correr de costas para defender uma bola em balão. Depois podes ir alterando o seu posicionamento inicial em metros e fazê-lo correr uma distância maior. Então ele está sempre a defender e a treinar aspectos técnicos ao mesmo tempo que corre num espaço que tem de defender no jogo e com esse tipo específico de corrida.

P.P.: E para a formação, a mesma coisa?

W.C.: Não, não...ou melhor, com os jovens a partir dos dezasseis anos fazemos da mesma forma. Com algumas diferenças na forma como lhes pedes, mas em geral é o mesmo. Com os outros apenas treinamos conteúdos táctico-técnicos. Também com exercícios em que eles têm de usar um tipo específico de corrida, mas nunca sendo a corrida o objectivo a atingir porque eles não precisam de exercícios com ênfase na parte física, uma vez que após a escola eles jogam futebol, na escola jogam futebol e mesmo que isso não aconteça, eles estão sempre ocupados. Por isso penso que não é interessante para eles realizar muita corrida, especialmente porque isso não os diverte. Por isso, apenas realizamos exercícios táctico-técnicos.

P.P.: E quando faz esses exercícios táctico-técnicos, tem na sua mente o ensino de um jogar táctico específico da equipa ou ensina os aspectos tácticos sem que eles se liguem à forma de jogar da equipa?

W.C.: Bem, tens sempre de ter na tua mente os comportamentos tácticos gerais e depois tens de ser capaz de lhes ensinar individualmente e sempre relacionado com a forma de jogar da equipa e em função dos comportamentos que queres que ele tenha no jogo. Para além disto, tens de ser capaz de analisar os teus guarda-redes e ver que tipo de problemas é que eles têm. Por

exemplo, podes fazer um exercício em que eles têm de correr de costas, mas num guarda-redes tens de corrigir a forma como ele roda e noutro tens de lhe corrigir o último passo! Por isso, tens de construir exercícios relacionados com a forma de jogar da equipa e com vários momentos de intervenção em que possas dar a cada guarda-redes o feedback que ele precisa para evoluir.

P.P.: E com os sub-9 também tenta fazer isto, ensiná-los para agir especificamente?

W.C.: Exacto. Mas com estes jovens tens de treinar muito mais os conteúdos técnicos porque eles não sabem como cair, como apanhar, como saltar. Por isso, quase todo o trabalho é técnico e depois lentamente vais introduzindo as questões tácticas.

P.P.: Se tivesse de estabelecer prioridades ao longo dos escalões, como é que o faria?

W.C.: Dos sub-9 até aos sub-12 as questões técnicas são a prioridade e gradualmente vamos introduzindo alguns aspectos tácticos, especialmente no que diz respeito ao posicionamento. Depois nos sub-13 e nos sub-14 tem de ser dada uma maior importância nos conteúdos tácticos, mas ainda com uma grande percentagem para o trabalho técnico mas num outro estágio de desenvolvimento, com exercícios mais complexos. A partir daí o táctico ganha muita importância e nos últimos escalões da formação o físico e o psicológico também são alvo de alguma atenção, com o físico a aparecer na pré-época da forma que expliquei atrás.

P.P.: Na sua metodologia como é que planeia os treinos ao longo da semana?

W.C.: Com a primeira equipa, começo por ver aquilo que o próximo jogo pede, quais foram as coisas que o guarda-redes fez bem e aquilo que fez mal no último jogo e começamos a semana a treinar algo em que ele não tenha estado bem. Por exemplo, quando ele realiza o pontapé de baliza duas ou três vezes para um local errado, começamos a semana a treinar essa situação para o

tornar mais seguro na sua acção. Com a formação planeamos qual o conteúdo a treinar ao longo da semana, programamos os treinos e procuramos estabilizá-lo. Por exemplo, cruzamentos. Durante a semana realizamos vários cruzamentos, de várias formas e a várias distâncias. Uma semana depois, bolas no espaço, numa distância a dez, vinte e vinte e cinco metros da baliza, sendo a distância aumentada durante a sessão de treino e ao longo da semana e relacionada com o nível dos guarda-redes e com a forma como eles respondem. O que tentamos fazer é dizer ao treinador o que treinamos na semana e levá-lo a criar pelo menos uma situação com o grupo e com os guarda-redes. Nem sempre é possível mas, é importante fazê-lo porque dá ao processo de aprendizagem uma linha mais contínua e ajuda os guarda-redes a reconhecer o que fizeram individualmente, com o que fazem colectivamente.

P.P.: Sim, mas com a equipa principal quais são as suas preocupações para cada dia da semana?

W.C.: Uma grande preocupação que tenho é diferenciar o treino de guarda-redes para guarda-redes em função dele ter jogado ou não no fim-de-semana. Numa semana em que joguemos de Domingo a Domingo, aquilo que eu tenho de verificar na Segunda-feira é o estado dos meus guarda-redes, como é que eles estão fisicamente. Como na Terça-feira o estado deles será muito semelhante àquele evidenciado no dia anterior, o trabalho para estes dois dias é idêntico: para o guarda-redes que jogou (normalmente o Helton), tenho de ter muito cuidado e realizar situações em que ele vá recuperando do esforço. Para os restantes guarda-redes (Nuno e Ventura) posso treiná-los com um pouco mais de intensidade, realizando várias situações táctico-técnicas, principalmente com situações de cruzamentos, bolas no espaço, reposições com o pé (em balão e tensa) e defender a linha. Na Terça-feira tenho de ter cuidado com aquilo que peço ao Ventura porque ele joga normalmente à Quarta-feira na Liga Intercalar. Então à Quarta-feira já trabalhamos com mais intensidade e para além do Helton e do Nuno costumamos ter sempre um guarda-redes da formação a treinar connosco. Como o Ventura está na Intercalar, chamo sempre alguém que acredite que tem valor e que poderá integrar a primeira equipa e julgo que é importante para eles se começarem a

ambientar. À quinta-feira é o dia de mais intensidade, em que procuro criar muitas situações em que eles tenham de trabalhar no limite, sempre através de situações de jogo que os obrigue a tomarem decisões e a reconhecerem a situação. Conteúdos como o 1x1 figuram mais neste dia ou na Quarta porque os exercícios utilizados são muito exigentes e intensos. O Ventura se tiver jogado no dia anterior, segue um plano de recuperação. A Sexta-feira e o Sábado são dias em que os guarda-redes realizam comigo a activação geral e depois passam praticamente todo o tempo com a equipa em situações de finalização, exercitando a velocidade de reacção e em situações jogadas onde exercitam bastante o posicionamento e a construção ofensiva. Nesses dias eu assumo um papel mais de correcção e estou perto deles dando-lhes indicações de como poderão melhorar o desempenho deles nas tarefas referidas. De referir que todas as semanas temos um Programa de Força que tem de ser aplicado sempre em função do que o Preparador-Físico realiza com eles no ginásio e do momento de recuperação deles. O Helton não o realiza nem à Segunda nem à Terça e com o Ventura à Terça temos de ter muito cuidado e à Quinta também não o realiza, se jogar na Intercalar. O que tento fazer é: se eles exercitaram as pernas, procuro realizar várias situações em que tenham de saltar e correr, mas sempre com bola. Se exercitaram a parte de cima do tronco, muitas situações com reposições com a mão e a várias distâncias. Se tivermos dois jogos numa semana (por exemplo, Quarta e Domingo), depende de quem joga. Se o Helton jogar os dois jogos recupera a semana toda, treinando apenas algum aspecto em que possa estar a errar repetitivamente (se for esporádico, falo com ele). Se jogar um guarda-redes em cada um dos jogos, seguem o plano semanal com as referidas cautelas para com o esforço e a recuperação.

P.P.: Então tenta treinar uma acção individualmente num momento da semana e depois alertar o treinador para a importância de realizar pelo menos uma situação ao longo da semana. E acredita que uma tarefa semelhante num contexto mais complexo ajuda o desenvolvimento dos guarda-redes, especialmente na forma como comunicam com os defesas, como medem o tempo de entrada à bola e na forma como decidem?

W.C.: Sim, para mim isso é muito importante, mas o problema é que eu não posso estar em todas as sessões de treino, por isso os outros dois treinadores de guarda-redes têm de guiar o processo e tentar equilibrar estas coisas. Felizmente, o Pepejin e o Patrick têm a mesma filosofia que eu, por isso para eles não é um problema porque conhecem as minhas ideias. Com os outros treinadores é um pouco mais difícil mas acho que eles estão a aprender bastante bem e o Daniel e o Rui têm sido muito importantes na forma como os tentam guiar. Mas eu sei que não é sempre possível e agora que estamos na segunda fase, os treinadores têm outras prioridades e eu percebo perfeitamente, mas quando é possível, temos de o fazer desta maneira, porque quando treinamos o um contra um não é só para os guarda-redes, também é bom para os avançados. E a forma como constróis o exercício tem de tornar isso possível e até pode ser importante para os defesas se, tal como referi, o exercício permitir isso. Eles têm é de treinar na forma em que se relacionam no jogo! No jogo, os defesas cooperam com o guarda-redes e os avançados têm de encontrar meios para marcar golo! Esta é a forma em que os exercícios têm de se desenvolver da maneira a serem bons para todos.

P.P.: E o que pretende que os guarda-redes façam quando a equipa do Porto tem a bola e quando não a tem? Como é que treina esses princípios durante as sessões de treino?

W.C.: Primeiro, os princípios estão escritos na nossa filosofia e a única coisa que temos de fazer é guiar as coisas para que haja coerência entre o que fazemos e aquilo que escrevemos. Por exemplo, numa transição, a primeira coisa que o guarda-redes tem de fazer é escolher a sua acção: ele pode manter a bola ou jogar rapidamente. Aquilo que ele faz depende da situação do jogo! Se estamos a ganhar 1-0 dois ou três minutos antes do fim do jogo, ele não joga rápido e mantém a bola o máximo de tempo que puder. Tudo está relacionado com o jogo e o que temos de fazer é guiar o guarda-redes para que ele tome a melhor opção, não apenas durante o jogo, mas também durante as sessões de treino.

P.P.: E quando jogam rápido, eles sabem para onde jogar?

W.C.: Sim, eu treino isso, porque os guarda-redes têm de saber que, por exemplo, o Hulk, o Lisandro e o Rodriguez são muito fortes na transição rápida, por isso com eles podes jogar a bola na frente, no espaço, então eles fazem o movimento e depois vão e o Helton pode jogar. De acordo com isto, o que fazemos é tentar treinar e falar com os jogadores para que eles saibam que quando os referidos jogadores fazem um movimento de aproximação e rodam rapidamente arrancando, o Helton jogará a bola no espaço. Ou, quando nós queremos manter a posse de bola, o guarda-redes não lança uma bola tensa mas sim uma bola mais em balão porque estas últimas são muito mais fáceis de dominar por parte dos avançados e o Helton sabe exactamente para que jogadores ele deve enviar este tipo de bolas: para os jogadores no meio ou para os jogadores nas linhas. No meio apenas tens dois por isso é mais difícil para a equipa manter a posse de bola, mas para o guarda-redes é mais difícil jogar para as linhas, então temos de ensinar isso, para que ele tenha mais sucesso.

P.P.: E durante a fase de construção ofensiva, qual é o papel que atribui aos seus guarda-redes?

W.C.: Bem, o papel que eles têm é o de serem os primeiros a construir o caminho para o golo! E são eles que decidem qual o melhor caminho para construir e qual a melhor situação a seguir nessa construção! Tentamos fazê-los entender que o papel deles é muito importante e eles têm de saber que a coisa mais importante é saberem como jogar de acordo com as diferentes situações! Quando é possível, jogar com os defesas, quando é possível jogar no meio, por exemplo, muitas das vezes, tens os defesas e o guarda-redes contra dois ou três avançados, então a situação é de quatro mais o guarda-redes contra os dois avançados e se jogares bem, não podes perder a bola! E quando fazes isto, o objectivo é fazer a bola chegar ao meio-campo! Então, tens é de treinar estas situações, nós fazemos sempre quatro contra dois, cinco contra três, para que eles treinem as situações que surgem no jogo e ao fazeres isto eles ficam mais capazes de antecipar vários aspectos do jogo que vão aparecendo! Eles reconhecem os momentos em que têm de jogar para o

meio e os momentos em que têm de jogar para as linhas...agora jogar para o outro lado, agora jogar directo por exemplo...no Fernando! É tudo uma questão de reconhecer as situações e tentar treinar dessa forma.

P.P.: E no que diz respeito às bolas paradas? É um momento mais estratégico e relacionado com a forma como o adversário joga, mas quais são as suas preocupações em termos gerais?

W.C.: Para a formação e para a primeira equipa os princípios são os mesmos. Ensinamos como fazer a barreira e, do meu ponto de vista, o segundo e terceiro jogadores a partir de fora têm de ser os mais altos porque é esse o ponto fraco do guarda-redes, é a parte mais difícil para ele alcançar e depois o guarda-redes fica sempre mais preocupado com o outro lado da baliza. A razão é...bem é a mesma que acontece nas situações de cantos, para mim, o guarda-redes não consegue defender toda a baliza! Não é possível! E enquanto guarda-redes também tens de confiar nos teus colegas de equipa. Por isso, tens de confiar na barreira. E quando a bola passa a barreira, apenas tens de dar o teu melhor para defender a bola, por exemplo, o Cristiano Ronaldo...ele consegue marcar golos fantásticos e não há nada que possas fazer. Tudo o que podes fazer é dizer ao guarda-redes para dar o seu melhor e voar para a bola com tudo. Então, num livre directo, ele é responsável por cobrir o seu lado e a metade mais próxima da distância que a barreira cobre. E nos cantos é o mesmo...na minha opinião o guarda-redes deve saber que existem três áreas importantes: uma até ao primeiro poste, a segunda que engloba a zona do meio e a terceira que é a zona do segundo poste. Não lhes podes dizer para defender as três áreas, porque para começar, à primeira área o guarda-redes não deve ir, fica muito deslocado do local que devia ocupar e como a bola demora menos tempo a lá chegar, ele tem menos tempo para analisar a sua trajectória! Então tens de treinar e tentar concentrar a acção do guarda-redes nas segunda e terceira áreas. Eles são responsáveis por essas áreas e quando a bola entra ao primeiro poste, ele apenas tem de defender a linha! Eu digo-lhes: “não vão lá, porque em cada dez vezes que lá vão, sete vezes falham a bola!” Há muitos jogadores nessa primeira área, então porque

há-de o guarda-redes lá ir? Não é necessário. Quando dizes que têm de defender toda a baliza, eles ficam confusos!

P.P.: E acredita que os jovens se sentem mais seguros quando eles sabem exactamente o que fazer, em vez de lhes ser dito que têm de defender a baliza toda?

W.C.: Sim, mas o problema é que tu tens de comunicar isso ao o treinador e aos jogadores, porque eles têm de saber quais são as áreas que são da responsabilidade deles e quais são aquelas que são da responsabilidade do guarda-redes! E quando todos sabem o que fazer é muito mais fácil porque, desde que treines isso, passa a ser uma situação de cooperação.

P.P.: Então quando fala de posicionamento e de saber estar na baliza, a percepção, a decisão e a antecipação, são coisas às quais dá muita importância?

W.C.: Sim.

P.P.: Durante os exercícios, como é que treina isso?

W.C.: Eu tento reconhecer situações do jogo e trazê-las para as sessões de treino e quando treinas individualmente é difícil porque, nunca consegues criar situações em que eles têm pressão, mas por exemplo, eu posso treinar o posicionamento ao dizer-lhes: quando a bola está aqui, qual é a tua posição? E depois movo-me pelo terreno de jogo passando por vários pontos por onde a bola possa passar e vou corrigindo o posicionamento do guarda-redes que deve ser diferente de zona para zona. Depois chuto uma bola em balão e se for golo, tento corrigir a posição dele para que se coloque dois ou três metros mais atrás, porque isso é o que aquele guarda-redes precisa! Com outro guarda-redes isso pode não ser necessário. E através deste processo, eles reconhecem sempre as situações e sabem que quando a bola está em determinado local do terreno, eles devem assumir uma posição correspondente. E julgo que esse é um dos grandes problemas dos guarda-

redes: quando a bola está no outro lado do campo, é fácil estar fora da baliza, mas quando a bola está no meio-campo defensivo, eles correm o mais que podem para cima da linha! Quando a bola está longe é fácil, mas quando a bola está perto é muito difícil sobretudo por eles não saberem onde devem estar colocados, por não treinarem isso. Para mim, a coisa mais importante que os meus guarda-redes devem sempre saber é onde é que eles devem estar em função do local onde está a bola. E isso depende do guarda-redes que tens, é por isso que treinar é tão importante, para conhecer os guarda-redes. O Helton é muito mais rápido no jogo de pés que o Nuno, por isso o Nuno tem de estar sempre dois ou três metros mais atrás e isso é normal! Cada guarda-redes é diferente. Para mim...eles devem sempre é saber como se devem posicionar!

P.P.: E isso depende muito da percepção!

W.C.: Sim, trata-se de reconhecer as situações mais cedo, porque já as viveram nos treinos. Estão sempre um passo à frente.

P.P.: E nos jovens, como é que lhes tenta fazer perceber as trajectórias que a bola pode assumir? Porque isso parece ser sempre uma grande dificuldade que eles têm...

W.C.: Sim, isso é difícil, mas nessas idades apenas treinamos situações como por exemplo...como é que corres de costas? Não o posicionamento em termos de, tens de estar aqui, ali ou naquele sítio...mas ao mesmo tempo, cada bola que sai alta é golo e quando isso acontece, o que é que fazes? Aplaudes! Porque se o guarda-redes estivesse em cima da linha também não a iria defender! Então eu treino os guarda-redes sempre para que eles defendam à frente da baliza e eu prefiro que eles antecipem uma bola fora da área a defenderem uma bola alta em cima da linha! E mesmo que falhem a antecipação, qual é o problema? Porque eu sei que mais tarde, nas carreiras deles, se eles não tiverem sido preparados para pensar em antecipação, eles não o farão. Mas à bola alta em cima da linha eles serão capazes de chegar! Mas o problema mais uma vez é que eu tenho de lhes explicar isso e aos treinadores também, “Treinadores: quando vocês têm vinte bolas no espaço e

o guarda-redes antecipa dezanove e falha uma que dá golo, e quando têm vinte um contra um, se o guarda-redes for muito bom, defende sete ou oito bolas, é uma diferença de dez golos!” Para mim é muito claro, muito simples! É uma questão de resolver a situação enquanto que ela não é ainda um problema!

P.P.: Então aplica sempre situações com os mesmos objectivos nos diferentes escalões (sub-9, sub-12, sub-14), mas com pequenas diferenças nos exercícios, certo?

W.C.: Sim.

P.P.: Essas diferenças acontecem em função da forma como fornece o feedback? Como é que diz, quando é que o diz e porque é que o diz?

W.C.: Bem, eu penso que tocaste num ponto fundamental...para mim o mais importante é a intervenção, os exercícios não são importantes! O importante é o feedback que lhes transmites! O que lhes dizes, no momento em que algo acontece! É a parte mais importante...especialmente o timing da tua intervenção para os fazeres entender, principalmente aos mais novos, que estás a corrigir a acção que eles realizaram imediatamente antes.

P.P.: E acredita que se pode planear a intervenção?

W.C.: Não, isso é difícil de planear. Não podes planear quando vais corrigir, porque é quando algo sucede no exercício que tens de reagir no momento! A única coisa que podes fazer é, quando algo acontece, PÁRA! Ok, porque é que isto aconteceu? O que é que está errado? Porque é que fizeste isto? Qual é a melhor opção? Não se pode planear este tipo de intervenção.

P.P.: Eu julgo que agora me deu uma dica de como se comporta o Wil nos treinos...costuma questionar o guarda-redes ou dá logo a resposta correcta quando eles erram?

W.C.: Eu tento sempre retirar algo deles, por isso questiono-os. Eu tento familiarizá-los o melhor possível com as situações que apresento e neste momento, pelo menos na primeira equipa, já não tenho de falar tanto porque eles sabem exactamente o que pretendo e sabem quando cometem erros. O nosso processo é muito fluído porque o Helton, que joga mais, após o jogo e após ver o jogo, consegue perceber facilmente onde esteve melhor e onde esteve pior.

P.P.: Então tentar guiar os seus guarda-redes para as escolhas mais acertadas?

W.C.: Sim, eles têm de tomar as decisões, não eu! Por isso eu torno isso bem claro para eles e tento que eles percebam exactamente a forma como penso, para que eles e eu pensemos exactamente a mesma coisa para as situações que se vão repetindo ao longo dos jogos! Temos de estar sincronizados! Quando isso não acontece, é muito difícil trabalhar.

P.P.: E acerca disso, sobre o como decidir, como é que lhes dá referências, sem que os comportamentos deles se tornem mecânicos, quero dizer, eles têm de decidir de acordo com o contexto, certo?

W.C.: A referência que tens de lhes dar é colocá-los na situação de jogo, com colegas de equipa e com opositores e depois observa...se o guarda-redes coloca a bola cinco vezes numa zona e a equipa dele está sempre a perder a bola, tens de lhe perguntar: porque é que continuas a jogar para aquela zona? É a única referência que lhes podes dar! Lê o jogo, decide e vê como é que as decisões ajudam a equipa! Porque podes falar imenso mas se eles não perceberem perfeitamente aquilo que queres dizer, com a experiência da prática, não te serve de nada! Tens de os confrontar com os problemas, para que eles percebam o que fazer, é a única possibilidade.

P.P.: Então eles treinam sempre de uma forma muito específica, certo?

W.C.: Sim, sempre dessa forma.

P.P.: Nesse sentido, o que é que acredita que a activação geral deverá dar aos guarda-redes, tanto nos jogos como nos treinos?

W.C.: Primeiro tens de perguntar a ti mesmo qual é o significado da activação geral. Para mim, a activação geral serve para que o guarda-redes se prepare física e mentalmente para o trabalho que vai realizar. Para o jogo, eu acredito que tanto para a formação como para a primeira equipa se deva trabalhar segundo as mesmas linhas orientadoras, ainda que para os sub-14 seja mais difícil fazê-lo porque existem outros aspectos que condicionam (por exemplo: existem poucas situações de cruzamento ou o facto de nem sempre haver um treinador de guarda-redes disponível). Acho que é importante que todos os aspectos técnicos do jogo estejam contidos nessa activação: remates, cruzamentos, atraso ao guarda-redes, jogo de pés e bolas no espaço. Para o treino é diferente porque umas vezes na activação geral opto por realizar situações que tenhamos treinado no dia anterior, outras uso essa activação para os preparar para exercícios que terão de realizar mais à frente na sessão de treino.

P.P.: E acredita que dessa forma, treinando e mesmo aquecendo especificamente, eles desenvolvem a inteligência deles também de uma forma específica em função da forma como devem jogar?

W.C.: Sim porque...se não for assim, não estou a trabalhar a minha visão! Esta é a forma como penso, é a forma como trabalhamos e eu acredito que um guarda-redes se adapta sempre àquilo que lhe é pedido, por isso a sua inteligência é desenvolvida em função do seu estilo e dos comportamentos que queremos que ele cumpra. A minha visão é uma parte do processo também, porque no início eu tive de procurar e pensar como construí-la! Agora, para mim é tudo muito claro, sei exactamente o que quero, mas demorei muitos anos a chegar à forma como trabalho de momento.

P.P.: E se, por exemplo, tiver um guarda-redes com problemas na queda lateral, constrói uma situação com o resto do grupo, na qual condiciona a

finalização para que esta seja para as zonas laterais da baliza, para o obrigar a treinar a situação em que ele tem dificuldades?

W.C.: Não, quando vejo que um guarda-redes tem um problema, dou-lhe trabalho de casa, ou digo-lhe para que antes ou depois das sessões de treino ele venha ter comigo para trabalharmos esse problema. Por exemplo, na queda tens vários passos que o guarda-redes deve percorrer, primeiro deixar o corpo cair a partir de uma posição de sentado, depois a partir de sentado sobre os joelhos, depois de pé e finalmente numa situação dinâmica. No início, tento perceber em que fase de desenvolvimento está o guarda-redes e quais são as suas dificuldades e se ele estiver na fase três por exemplo, construo situações em que cada acção que ele faz termina com queda ou tem quedas pelo meio, portanto situações específicas para o problema que apresenta. Por exemplo, ele faz o passo em frente, porque para mim uma das acções mais importantes que o guarda-redes deve fazer é o passo à frente com os dois pés ao mesmo tempo preparando-se para uma acção defensiva, eu chuto e vejo que tipo de problemas é que ele apresenta na queda, no encaixe, e começo a treinar passo a passo. E quando o problema está resolvido, volta-se a ver que outros problemas é que o jogo desperta no rendimento dos jogadores. E isto é o mesmo para cada conteúdo: cruzamentos, quedas, um contra um...mesmo sabendo que os encaixes e as quedas são mais fáceis porque ao se repetir o mesmo movimento repetidamente, eles aprendem-no mais cedo ou mais tarde...no um contra um é diferente porque está mais relacionado com o jogo, é mais complexo, eles têm de se refinar em situações mais próximas daquilo que a competição exige.

P.P.: Então diz que explica aos guarda-redes onde é que ele está a cometer erros e ele vai treinando esses aspectos à parte e vai treinando com o grupo simultaneamente?

W.C.: Sim.

P.P.: E julga que os problemas que surgem com o crescimento, no processo de maturação podem influenciar a forma como eles focam a atenção deles no treino? Como é que resolve essas situações?

W.C.: Bem, essa é uma pergunta difícil porque...eu tenho de os preparar para a primeira equipa e nesse sentido eles necessitam de um equilíbrio mental muito forte! E mesmo que não seja fácil treinar estes aspectos, tens de o fazer porque precisas de o fazer e o que fazemos agora com os mais novos é, no fim do treino realizamos vários jogos competitivos, torneios entre eles, em contextos de competição e quando eles perdem, temos de os confrontar com isso e perguntar porque é que eles perderam? E às vezes temos de ser duros com eles, especialmente com os melhores, para os tornar mais fortes mentalmente porque isso mais tarde vai ser necessário. E...bem, às vezes começam a chorar e não é fácil ver um menino de onze, doze anos a chorar...não gostas claro...mas eu sei por experiência própria que é importante para o tornar mais forte para o futuro.

P.P.: Wil, para terminar, se tivesse de escolher uma coisa que do seu ponto de vista, tenha de ser feita e estar presente desde o primeiro momento do primeiro dia, o que diria?

W.C.: A primeira coisa...acho que deve ser a visão. Para que eles percebam o que pretendemos e para que trabalhem segundo a nossa visão. A visão é a base, é como numa casa, se não colocares os alicerces certos, após alguns anos a casa cai...para mim, a visão é o meu fundamento, o fundamento que posso sempre usar, a base de tudo. Porque todos os guarda-redes têm maus momentos e quando isso acontece, posso sempre ir aos meus fundamentos...eles guiam-me ao longo de todo o processo.

Anexo II:

Entrevista a Wil Coort – Treinador de Guarda-Redes do Futebol Clube do Porto, no dia 27 de Março de 2009, no Centro de Treinos do Olival.

Versão em Inglês

Pedro Pereira (P.P.): Wil, as a player, what were your experiences?

Wil Coort (W.C.): Well, as a player I didn't play at a very high level, I played in Holland, in a level a little bit under the Second League here in Portugal. In Holland you only have two competitions with paid players and the other are amateurs. I played in the highest level amateur, and one time I had the possibility to go to a professional team, but then I got injured in the hip and I was out for six months and then everything was cancelled. So my career as a player was not so rich as a coach.

P.P.: So when you got injured you started to coach...

W.C.: No, no, I played three more years after that, I got injured at twenty-four, twenty-five I think, and I kept playing until I was thirty, and then I quit. I did it because I saw I couldn't reach a high level as a goalkeeper, so at that moment, my thought was more to reach a high level as a goalkeeper coach.

P.P.: And how did your goalkeeper coaches during the years, shaped the way that you see goalkeeping?

W.C.: No, they didn't shape at all, because when I was a goalkeeper myself, my goalkeeper coaches worked in a way that a lot of people work, only on the line, only defending the line, jump over hurdles, jump over ropes...and later in my career I started to think: it's different, because...when I was a player, I played different from what I trained, and that was the moment I started thinking about what was wrong with what I do now, and what was the relation between what I do in the game and what I do in the training sessions. Besides that, there was a second thing, it was when I met a very famous goalkeeper coach in Holland, Franz Hoek, he trained in Ajax, he trained in F.C.Barcelona and he trained also

in a lot of National Teams. I got in contact with him and started to work in his company. He developed a philosophy about goalkeeping, and that philosophy was a bit related with my philosophy, about what I thought with goalkeeping, because as a goalkeeper I was not so strong on the line, I was more strong playing behind the defence, and that interfered with the development of my ideas, because the relation training-playing couldn't be so different. Since those were also Hoek's opinions, I started to work in his company giving lectures, giving training sessions. He has been working worldwide, in America, in a lot of countries in Europe, in Asia...I think he works also in South America, so he did a lot of things to develop the goalkeeping in the world...

P.P.: So you found someone with the same thoughts that you had...

W.C.: Exactly, exactly, he thinks in the same way as I do, but he put a lot on paper, he brought the practical part into a theoretical part and at this moment his philosophy is used by the Dutch Association...and in that philosophy I work also, it's not only my own philosophy, it's a part of his philosophy and I put a lot of things from myself in it. And that's what makes us different...for me he is the best goalkeeper coach I ever met, I talked with a lot of goalkeeper coaches, but for me he is the best, he is incredible, he knows everything about goalkeeping, and that's why I worked for about fifteen years in his company...he told me everything about the training sessions, about methodology, about vision, about everything, so...I thank him a lot...but the most important is that you adapt what you can learn and put inside that your own thoughts, because when you copy, you're going in the wrong way.

P.P.: You see, that is interesting because you trained and played under one kind of goalkeeping and then you started to think about something different, so what aspects of the game made you think that way?

W.C.: Well, when I played, the system of my team was an offensive one, and I had to defend away from my goal, and although I didn't think this way back then, I reacted like that because it was my nature. Later on, I discovered that a goalkeeper has always the nature inside of him, and what you have to do is to

develop that nature linked to your system and your way of playing. For example, the system we play in Porto is similar to the system we played in Ajax, because you want to play an offensive football and far away to the goal as possible, and in that way I didn't need to change my philosophy because it's a little the same.

P.P.: So from your point of view a goalkeeper must have some kind of profile related to the way that the team plays?

W.C.: Exactly, exactly...

P.P.: And that's the way you see goalkeepers today?

W.C.: Well, that depends. From my point of view, you always have to look first to the team, to the club. What is the philosophy of the club, what's the way they want to play, what's the system they play...And I think the goalkeeper must always have something that allows him to fit in that system. And Van der Sar it's a good example. He went to Juventus and he played less than he played in Ajax and less than he plays in Manchester United. How is that possible? Isn't that strange? Well, it might be, but it's not so strange when you know that he is a goalkeeper that likes to play in front of the goal and not on the line. And at that time, Juventus played a very defensive style and he had to play more on the line, increasing the difficulties and hiding his qualities. To me it's really clear: the goalkeeper must always fit on the way the team plays. And the club must try to find goalkeepers that fit in the system, and that's what I wrote down in the vision I made for the club. I gave the coaches an example: Ok, you have a reaction goalkeeper and an anticipation goalkeeper, what do you think I need the most? I think we need an anticipation goalkeeper! And I wrote everything down...including in my vision three cultural aspects of the club, that have to be present in all of the persons that are on it: winning, hard work and ambition.

P.P.: You wrote your vision to all the coaches in the club, from the under-9 to the seniors, right?

W.C.: Yes because I believe that when you want to create a goalkeeper to a team, you have to do it similar from the young ages to the oldest ones, and that represents the continuity on the line that you establish on your vision.

P.P: So to you, coherence is something that has to be always present?

W.C.: Yes, and what you have to do is to alert those that work with you to the importance of that. Here we have two goalkeeper coaches, Rui Teixeira e Daniel Correia, and they work in the same way, by the same philosophy, because when you want to work in a kind of way, all the persons that work with you must do it in that kind of way! Everyone must follow the same line of working and when it doesn't happen, you have a big problem. And I must say they are doing very well in this kind of working, because they think in the same philosophy and that is indispensable.

P.P: So, from your point of view what are the main differences between a reaction goalkeeper and an anticipation goalkeeper and even between those and a goalkeeper that has a little bit of both?

W.C.: Ok. You really have these two types, but between them you have a very large number of goalkeepers that have a little bit from this, a little bit from that...so these are two extreme types. The main difference between them is that an anticipating goalkeeper is a goalkeeper that thinks more, he is able to read the game very well, and he can foresee the situation before it actually takes place, anticipating it and resolving a situation that never really becomes a problem. A reaction goalkeeper is a goalkeeper that is very explosive and powerful, and he is so busy concentrating in that one action that he simply can't think. His reading of the game is very limited so...when you look to the work that a goalkeeper has to do it is shots on the goal, it is crosses, it's one against one, it's balls in the space, it's a played back ball and it is the build up. A reaction goalkeeper can only do two things: defend on the line and one against one. That's all. In crosses is different because it has a lot of things to do, to understand and to accomplish that, and for both of types, crosses are difficult. But an anticipating goalkeeper is easier in playing football because he can

think! The other one when he has the ball he gets all nervous, he doesn't know what to do! And this the main difference between these two types: thinking!

P.P.: Why do you say that crosses are different?

W.C.: Crosses are something special and it's very difficult to train this because normally you have everybody in front of you. Usually in crosses the players can stay in the front, in the back or on your site which is even more complicated. But first of all the goalkeeper has to stay in the good position (this is different for every goalkeeper because it depends on the quality of the goalkeeper, the position of the cross, left or right leg player, weather conditions, type of the ball, position of his team mates). But most important is that from out of this position the ball can never go directly into the goal. The areas the goalkeeper has to defend have to be as big as possible and then, when the player gives the cross, first the goalkeeper has to judge where the ball is going and if he can go to the ball. When he takes a long time to judge he cannot decide anymore and stays in the goal. When he is fast in deciding and he can decide and takes a decision, he goes to the ball. Then he has to do the coaching so the players know that he goes, so they can cover him in the back. Then he goes for the ball and need good footwork: Jump catch, landing and prepare already for the build up. So there is a lot to think about, that's why the cross is so complicated. But the biggest problem is the judging and the position. There are three areas that the goalkeeper has to defend: the area in the front of the goalkeeper (area 1), the area at his site (area 2) and the area in the back of the goalkeeper (area 3). Which area he defends most, depends on where is the ball. When the ball is inside the 16m area, the goalkeeper defends more the first area. When the ball is outside the 16m area, the goalkeeper defends more the second and thirth area. For a goalkeeper it is impossible to defend all the areas at the same time so he has to make choices.

P.P.: By your opinion on the types of goalkeepers, when you look at your youngsters, what kind of tips can you find in their performances that lets you know their evolving well, or their not evolving well?

W.C.: The only references you have are the training sessions and the games, and the biggest reference is the game. So when you see the performances in the games you can tell if he has potential to keep growing year after year. And that was the biggest problem that we found here when we started our work two years and a half ago because we had to change a lot of goalkeepers, because they never thought this way in the club. So we found several keepers in the youth that only knew to defend on the line, because no-one ever told them the difference between what we need and what we don't need. So, we had to send a lot of goalkeepers away and keep only the biggest talents that we knew that had more conditions to evolve, and now we are in a situation that also the scouting thinks more in the way that we believe to be right. And that is very important because through observation, we can know how things are going and what is good and what is wrong with our goalkeepers. So I had a lot of talks with our scouting, with the external scouts here in Porto, in Lisbon, etc...to make them understand the philosophy we believe in at the moment. It's just not training with the goalkeepers, it's also very important the selection of the goalkeepers who are talented, who have the profile to play in the system we want to play, and then it comes the training sessions, and the games...

P.P.: During this process how do you deal with the error?

W.C.: With the first team we talk about it, we show DVD moments (for that we use an analyses system called "sportvas") and most of the time it's enough. When it is a fault that appears frequently, we also train the mistake. In the youth it's the same, talking, show DVD but also training the errors to see if it happens more during the sessions.

P.P.: And what is to you a talented young goalkeeper?

W.C.: From my point of view you born with talent, it's genetic. A guitar player, a football player or a goalkeeper that has talent is not a problem, the problem is the way that you Wil try to develop the talent, to make clear the way you want to train, what are your objectives and how are you going to push him for the first

team. To me, a talent is a talent and everybody can see who has talent, and the only thing you have to do is to recognize the talent and see if it has possibilities to train and play in the system we want him to. At this moment, from what I saw now, the talents here in Portugal are a little bit limited to the way we want to play and that's a little bit hard to find the extreme talented goalkeepers. For example, Ventura has a lot of potential, and until now he has developed very well, but now it comes the ultimate part, that is the most difficult one, because now he needs also a very strong mentality and the internal drive to make the last step. He is in this part, he has to learn how to behave as a real professional.

P.P.: Well, focusing now in the way that you plan your training sessions, do you believe that a goalkeeper develops himself in tasks only directed to the tactical, to the technical or to the physical, or in tasks that have all the dimensions in it?

W.C.: Well, when I think about the development of a goalkeeper, I always put this question: "When is a goalkeeper complete?" Everybody says 28, 29, 30, 31 years old and I say: why? Why does it have to be like that? Because he recognizes the situations in the game, and he becomes more efficient in his actions, due to the recognition of those situations that repeat themselves through the games! So, if it is like this, you have to train a lot in situations of the game in order to make them efficient earlier. In my vision, you can't train only separated with the goalkeepers, you have to train with the team also and always related to the game. What I try to do here in the club is, one time in the week we train separately with all the goalkeepers and then they train the rest of the week with the group. I can train crosses, one against one, balls in the space or even defending the line, because this is also important and they must know how to defend on the line. To me this is very important and what I try to tell the coach is what we have trained and make him sensible to that, in order to make him do some situations during the week with the goalkeepers and the group, which gives the goalkeepers the notion of coherence. They can transfer what they have learned with me to a situation related to the game. So when I began working here at the club, I developed courses to all the coaches and goalkeeper coaches we had, and I explained them my vision, my way of working and what

they have to do to develop the goalkeepers as well, because your group is not twenty players plus two goalkeepers! It is a group of twenty-two players and the coaches have to know also what the work of a goalkeeper is. So we did the courses, first with the theoretical part and then the practices. And I did the practices also with players besides the goalkeepers and then: on crosses, what is important for you to know? On one against one, what is important for you to know? I tried to make to the coaches clear that they are also important in the goalkeeper's development and I think we are on the good way now.

P.P.: And in those sessions that you have only with the goalkeepers to what dimensions do you give most importance?

W.C.: Always the tactical-technical because I don't need to develop their physical part, and why? Because during the week they have a lot of work with the team that make them be prepared physically! They have to defend the line, and they have to go out to balls in the space, so I like to train them on the tactical-technical matters.

P.P.: So you see the physical as a part of what they do, in a specific way, is that it?

W.C.: Exactly, because the specific work of a goalkeeper is between zero and twenty meters, and look at Helton when he plays, how many balls does he defend in a game? For example, the home game against Atlético Madrid how many balls did he have to defend? Four, five? How many balls did he play with his feet? Five? And that's it, ten balls in ninety minutes and he has to be prepared for that! So the question is: do we have to prepare him physically to the extreme or to the twenty minutes straight that he has without touching the ball? Because the second one is more a problem of concentration, so, you have to prepare him and in my way of thinking, you have to do it due to the situations of the game.

P.P.: And to the youth, is your vision the same?

W.C.: Yes, from the under-9 to the seniors I have the same philosophy. Of course that there are differences in the way that you train them, because their way of thinking and understanding is completely different. But in a matter of working is completely the same.

P.P.: So, if the work is the same, the way that you are going to feedback an under-9 goalkeeper is probably going to be different also. What kind of importance do you give to that?

W.C.: A lot, not only in the way of training but also in other kinds of training. For example, at Estádio do Dragão, one of the places that we have a camera recording the game is behind the goals. All the time we have a camera pointing to the ball, to Helton and from a point that allows us to see the team and opponents movements. What I do is to show the game to the young goalkeepers from that point of view and guide their understanding through references. I tell them: “look at Helton’s positioning when the ball is in the midfield, look at Helton’s positioning when the ball is on the other part of the field, look to his position when the ball is close, look at the way that he tries to solve the problems!” So, I try not only to train the situations, but also try to make them visualize and make them understand, in a way that they can know what we expect from them. Another thing I usually do is let the youngsters talk with Helton or Nuno, because they have a lot of things to tell, their experiences are very important. To me it is very important in their improvement the relationship between them and the professional players not only because they see some things that they also train, but because they have heroes! And it is much easier to make them understand something when it is a hero that tells them that! When Baía comes and tells them about his career and about the way he sees goalkeeping, to them is it fantastic. Since we have this possibility here, we have to take advantage of it even to construct a vision more solid of what we think that a goalkeeper must be.

P.P.: And during the pre-season, what are your big concerns?

W.C.: With the first team, our big concern is to prepare them physically, because in the pre-season, you put a base for the rest of the season. But in the first three training sessions I don't do physical, I only do tactical-technical because they are coming back and in my thinking the first thing to do is to make them ready with the ball and to make them remember the main technical actions and the tactical principles. After three days we start preparing physically and I always do the exercises with ball and a lot of running too. But the run is not in a way of sprinting, it is about sixty, seventy per cent. For example, I use an exercise in which I put three goals in a triangular shape and then after the goalkeeper pass the ball he has to go to a coin and come back again to his positioning in the goal. After he passes again he goes to another coin but to the other way, and all the goalkeepers do this. So they work positioning and they run all the time. Of course you can change from three to six balls for example and increase the volume of the exercise, but always at the same speed. Later on, I do the same exercise but with the coins close to the goal, increasing intensity, and with a variety of exercises. Another exercise I use is to put the goalkeeper in front of the line about ten meters and after defending a tense ball, he has to run backwards to defend a lob ball. Then you can always change the positioning in meters and make him run a higher distance. So he is defending and training the technical issues and he is also running in a space that he has to defend in the game, with that kind of run.

P.P.: And with the youth you do the same thing?

W.C.: No, no...well with the youngsters in the ages above sixteen we do it in the same way. With some differences in what you ask to them, but generally it is the same. With the others we train only tactical-technical. Also with exercises that make them run in a way that they have to run in the game, but not being the run the objective to achieve and that is because they don't need this exercises with an emphasis on the physical part because after school they play football, at school they play football and even if that doesn't happen, they are busy all the time. So I think it is not interesting for them to do a lot of running, especially because it does not enjoy themselves. So, that is why we only do tactical-technical exercises.

P.P.: And when you do those tactical-technical exercises, do you have on your mind the teaching of a specific tactical play or do you teach the tactical compounds unrelated to the way the team plays?

W.C.: Well, you always have to have in your head the general tactics and then you have to be able to teach them individually and related to the way you want your goalkeeper to behave in the game. Besides this, you have to be able to analyse your goalkeepers and see what kind of problems they have. For example, you can do an exercise where they run backwards, but in one goalkeeper you must correct the way he does the turn and in another one you have to correct his last step! So, you have to do exercises related to the way your team plays and with lots of coaching moments in which you give to each goalkeeper the feedback he needs to evolve.

P.P.: And with the under-9 do you try to do this as well, make them learn in a specific way?

W.C.: Exactly. But with these youngsters you have to train a lot more technical because they don't know how to fall, how to catch, how to jump. So, almost all the work is technical and then you have to start moving on and slowly introducing the tactical questions.

P.P.: If you had to establish the priorities in each stage, how would you do that?

W.C.: From the under-9 to under-12 technical issues are the priority, and gradually with a little bit tactical, especially in what relates to positioning. Then the under-13 and under-14 have a more tactical importance but still a large percentage to the technical work but in another stage of development with more complex exercises. Then the tactical gains more importance and in the latter stages the physical and the psychological parts have some attention, with the physical only in the pre-season as I told you before.

P.P.: In your methodology how do you plan what is going to be the work during the week?

W.C.: Well, with the first team, I look to what does the next game ask, what were the things the goalkeeper did good and what were the things the goalkeeper did less good, and we start the week training the things he did less good. For example, when he does a goal kick more than two, three times to a place where it was not supposed to be, we start the week training that situation to make him more secure in his action. With the youth we have to plan which content we are going to train in each week and stabilize it. We see what is the best work to develop during the week and then we plan all the week to the content we want to train. For example, crosses. And during the week we do a lot of crosses from different kinds and distances. A week later, balls in the space, in a distance between ten, twenty and twenty-five meters from the goal being the distance increased during the session and during the week and related to the level of the goalkeepers and the way they are responding. What we try to do is to tell the coach what we have done this week and tell him to try to do that content at least one time with the group and the goalkeepers. It is not always possible but, it is important to try to do this because it gives the learning process a more continuing line and helps the goalkeepers to recognize what they have done individually, with what they do in group.

P.P.: Yes, but with the first team, what are your big concerns in each day during the week?

W.C.: One thing that I always have in mind is the need of creating different training plans to the goalkeeper that has played, in relations to those who haven't. In a regular week, when we play from Sunday to Sunday, what I have to do on Monday is to check their condition, to see if they are fit. Knowing that on Tuesday their condition is similar to the day before, the training in these two days is identical: to the goalkeeper that has played (usually Helton), I have to be very careful and create situations that may provide his recovery from the game effort. To the other goalkeepers (Nuno and Ventura) I can train them a little bit stronger, always with tactical-technical situations, working the crosses, balls in

the space, shooting (hard balls, drop kick, volley) and defending the line. On Tuesday I have to be careful with the things that I ask to Ventura because he usually plays on Wednesday, in the Intercalar. So on Wednesday we work with even more intensity and besides Helton and Nuno, we normally have a goalkeeper from the youth. As Ventura is in the Intercalar, I usually call someone from the youth that I believe that has potential and that could play for the first team in the future and from my point of view, it's important for the youngsters to get used to the first team and to what that means. Thursday is the day that we work with more intensity and I try to create many game situations in order to make them work in the limit, make them decide their actions and recognize the situations that may appear in the game. Contents like one against one are more present on Thursday and Wednesday because its exercises are very demanding and intense. If Ventura played on the day before, he follows a recovery program. On Friday and Saturday the goalkeepers do the warm-up with me and then they spend most of the time with the team on finalizing in which they work their reaction time and on game situations where they work a lot their positioning and the build up. On these days I assume a role more related to the correction and the intervention providing information about what they are doing and how they can improve their development during the game. During the week we always have a power program that it is done always related to what the Physical-Assistant does with them in the gym and related to the recovery state that they show. Helton doesn't do it neither on Mondays nor Tuesdays and with Ventura we have to pay attention to what he does on Tuesdays and he doesn't do it on Thursdays, if he plays in Intercalar. What I try to do in the field is: if they have exercised their legs I try to create situations with lots of jumping and running, but always with ball. If they exercised their upper body, I realize many throwing situations at many distances. If we have two games in one week (for example, Wednesday and Sunday), it depends on the goalkeeper that plays. If Helton plays both of the games he recovers during the whole week, training only if he is making the same mistake over and over again (if it is infrequent we only talk about it). If we have a different goalkeeper playing in each game, they follow the weekly program, with the referred precautions for the relations between effort and recovery.

P.P.: So you try to train an action individually in one moment in the week and then alert the coach to the importance of doing at least one situation with the group during the rest of the week. And do you believe that a similar task in a more complex context helps the goalkeepers to develop, especially in the way they communicate with the defenders, they measure their timing to attack the ball and to decide?

W.C.: Yes, to me that is very important, but the problem is that I cannot be at all the training sessions, so the other two goalkeeper coaches have to guide it and try to balance this kind of things. Lucky for me, Pepejin and Patrick have the same philosophy as I, so for them it is not a problem because I know they do it. The other coaches are a little bit more difficult but I think they are learning well and Daniel and Rui are being very important in the way they are trying to guide them. But I know it is not always possible, and now we have the second phase and the coaches have other priorities than doing this, I understand it completely, but when it is possible, we have to do it like this, because when we train one against one it is not only for the goalkeepers, it is good for the attackers as well. And the way you build the exercise has to make that possible and it may be even important to the defenders if, as I said before, the exercise allows that. They must train in the way they are related in the game! In the game, the defenders cooperate with the goalkeeper, and the attackers have to find ways to score! That is the way it must happen in order to be good for everybody.

P.P.: And what do you want the goalkeepers to do when Porto has the ball and when Porto doesn't have the ball? How do you work your principles during the training sessions?

W.C.: First, the principles are written in our philosophy and the only thing we have to do is to guide the things in order to turn coherent what we do with what we have written. For example, in a transition, the first thing a goalkeeper has to do is to choose his action: he can keep the ball, or play fast. What he does depends on the situation of the game! If we are winning 1-0 two or three minutes before the end of the game, he doesn't play fast and keeps the ball as long as possible. Everything is related to the game and what we have to do is to

guide him to make him decide the best option, not only during the game, but through the training sessions as well.

P.P.: And when they play fast, do they know where to play?

W.C.: Yes, I coach that, because the goalkeepers have to know that, for example, Hulk, Lisandro and Rodriguez are very strong in a fast transition, so with them you can play the ball in the front, to the space, so they make the move and then go and Helton can play. In this way, we try to train and to talk with the players and tell them that when they make the approaching movement and turn around quickly, Helton knows that he has to play. Or, when we want to keep the ball, we play not a straight ball but more a falling ball because it is much easier to the attacker to keep the ball in this way and Helton knows to which players he has to pass this kind of ball: the men in the middle, or the men in the sides. In the middle you have only two so it is more difficult, but to the goalkeeper is more difficult to play to the sides, so we have to coach that, in order to be more successful.

P.P.: And during the build up, what kind of role do you give to your goalkeepers?

W.C.: Well, the role they have is that they are the first ones to build the way to the goal! And they are the ones deciding how to build up and what is the best situation to build up! So, we have to make clear to them that their role is very important and they must know that the most important thing is how you are going to play according to the situations! When it is possible, play with the defenders, when it is possible play the ball, for example, most of the times, you have the defenders and the goalkeeper against two attackers, so you play four plus the goalkeeper against two, and if you play it well you cannot loose the ball! And when you do that your objective is to try to find a way to get to the midfield! So, what you have to do is to train this kind of situations, we always do four against two, five against three in order to make them train what happens in the game and by doing this you make them more prepared and they can anticipate a lot of things! They know, that now they have to play to the middle,

now they have to play to the sides...now they have to play to the other side, now they can play directly for example, to Fernando! It is just a matter of recognizing situations also and try to train in this way.

P.P.: And what about the free-kicks? It is more a strategic moment and very related to the way the opponent plays, but what are your concerns?

W.C.: For the youth and for the first team the principles are the same. We teach how to make the wall, and from my point of view, the second and the third players from the outside have to be the biggest because that is the weakest point for the goalkeeper, that's the most difficult part for him to reach and then the goalkeeper always stays on the other side of the goal. The reason why is because...and it is the same in corners, to me, the goalkeepers can't defend the whole goal! It is not possible! And as a goalkeeper, you have to rely on your team mates also. So when the wall is in one side, you have to trust. And when it passes over, you just have to do your best, for example, Cristiano Ronaldo...he can score fantastic goals and there's nothing you can do. All you have to say to your goalkeeper is to give his best and fly to the ball as much as he can. So in a free kick, he is responsible for his side and for the closest half of the distance that the wall covers. It is the same in the corners...in my opinion the goalkeeper must know that there are three important areas: one until the first post, the second that comprehends the middle and the third at the second post. You can't tell him to defend the three areas, because in the beginning, the first area you can't go, it's too far away and the ball takes less time to reach there and you have less time to analyse its trajectory! So you have to train and try to concentrate the goalkeeper on the second and third areas. They are responsible for those areas and when the ball comes to the first area you only have to defend the line, nothing more! I say to them: "don't go there, because in ten times you go, seven times you miss the ball!" There are a lot of players in the first area, the ball is very fast, so why would the goalkeeper go there? That is not necessary. When you say they have to defend everything they get confused!

P.P.: And do you believe that the youngsters feel more secure when they know exactly what they are supposed to do, instead of saying that they have to defend the whole goal?

W.C.: Yes, but the problem is that you have to communicate that to the coach and to the other players, because they have to know which areas is their responsibility and which areas are goalkeeper's responsibility! And when they know that is much easier also, because everyone knows what to do. As long as you train it, it becomes only a situation of co-operation.

P.P.: So when you talk about positioning and being on the goal, perception, decision, anticipation, are things that you give importance to?

W.C.: Yes.

P.P.: During the exercises, how do you train that?

W.C.: I try to recognize game situations and bring those situations into the training sessions and when you train individually it is difficult because, you never train in situations that they get pressure, but for example, I can train positioning by saying to them, when the ball is here, what is your position? And then I move through the pitch in various points where the ball may be and correct the positioning of the goalkeeper because it is different from zone to zone. Then I kick a lob ball and if it is goal I try to correct his position two, or three meters behind, because that is what that goalkeeper needs! With other goalkeeper it may not be necessary. And through this process, they always recognize the situation and know that when the ball is in some kind of place, they must assume their correspondent position and that's the only way you can train this kind of positioning. And I think that it is the biggest problem of goalkeepers: when the ball is on the other side of the field they're outside the area, but when the ball is forty meters from them, they run as fast as they can to the line! When the ball is far away it is easy to be outside the goal, but when it is closer, they don't stay there because they don't know what their position is, because they don't train that. For me, the most important thing for my

goalkeepers is to know where they should stay related to every position the ball may be. And that depends on the goalkeeper you have, that is why training is so important, to know your goalkeepers. Helton is much faster in his footwork than Nuno, so Nuno must stay two or three meters behind and that is normal! Every goalkeeper is different. To me...they must always know where to position themselves!

P.P.: And that is all about perception!

W.C.: Yes, that's all about recognizing the situations earlier, because they have done it in the training. They are always one step in front.

P.P.: And in the youth, how do you try to make them perceive the trajectories of the ball? Because it seems to be something that causes lots of trouble...

W.C.: Yes, that is difficult, but in that age, we only train situations like, for example...how do you run backwards? Not the positioning, you have to stay here, or here, or here...but every ball they shoot high is goal, and when that happens, what do you do? Just applaud! Because if you were on the line, you wouldn't defend it either! So I always train them to defend in front of the goal and I prefer if they anticipate a ball outside the area instead of trying to catch a high ball in the line. And even if they miss the anticipation, what is the problem? Because I know that latter on, in their career, if they are not trained to think and to anticipate balls in the space they will not do it. But the high ball on the line, they just reach it! But the problem once again is that I have to explain it to them and to the coaches, "Coaches: when you have twenty balls in the space and he anticipates nineteen and misses one that results on a goal, and when you have twenty one against one, if he is very good, he saves seven, eight balls, it is a difference of ten goals!" To me it is very clear, very simple! It is about solving the situation while it is not a real problem!

P.P.: So you apply always situations with the same objectives in the different stages (under-9, under-12, under-14), but with small changes in the exercises, is that right?

W.C.: Yes.

P.P.: Do the changes happen by the way you feedback your goalkeepers? How do you say, when do you say, and why do you say it?

W.C.: Well, I think you have touched the point...to me that is the most important, to me exercises are not important! Important is the feedback you give to them! What you tell them, at the moment that something happens! That is the most important part...especially the timing of your intervention to make them understand, especially the youngest ones, that what you are correcting is the action that they made immediately before that.

P.P.: And do you believe that the feedback can be planned?

W.C.: No, that is difficult to plan. You cannot plan when you are going to correct, because it is when something happens in the exercise that you have to react in that moment! The only thing you can do is, when something happens, STOP! Ok, why? What is wrong now? Why did you do this? Was it the best choice? You can't plan this kind of intervention.

P.P.: I think you gave me a little tip of how Wil Coort is on the training sessions...do you question your goalkeepers or do you give them the right answer when they make mistakes?

W.C.: I always try to get something from them, yes, I question them. I try to make them clear with that kind of situations, and at this moment, at least with the first team, I don't have to talk so much because they know exactly what I want and they know when they make mistakes. Our process is very fluid because Helton, that plays more, after the game and after viewing the game, can easily know what went good and what went wrong.

P.P.: So you try to lead your goalkeepers to the choices?

W.C.: Yes, they have to make the decisions, not me! So I have to make clear to them, the way I think and that is very important because we have to be thinking the same thing for the situations that occur over and over again! We have to be synchronised! Because when that doesn't happen, it is very difficult to work.

P.P.: And about that, about how to decide, how do you give them references, without turning their behaviours mechanical, I mean, they have to decide according to the context, right?

W.C.: The reference that you must give to them is to put them into a game situation, with team mates and opponents and then observe...if he puts the ball five times in one zone, and his team always loses the ball, you must ask, why do you keep playing that zone? That's the only reference you can give them! Read the game, decide and see how your decisions help the team! Because they can talk and talk but if they don't see it very clearly in the situation, there is no use! You have to promote confrontation with the problems, so that they can comprehend what they have to do, that is the only possibility.

P.P.: So, they train always in a very specific way, right?

W.C.: Yes, always like that.

P.P.: So what do you think the warm-up should give to the goalkeepers, on the game and also on training?

W.C.: First you have to ask yourself what is the sense for the warming up. For me the warming up is preparing the body and mind for the work that the goalkeeper is going to do. For the game, for me is the same in youth and first team, although under the 14 years old it is difficult because there are other aspects for the games (for example: there are few crosses, or not being always a goalkeeper coach available). I think it's important that all technical aspects for the game are there: shooting, crosses, play back ball, playing with the feet, balls in the space. For the training it's different because it depends of the warming

up, sometimes I use the warming up for the things we trained the day before, or I use the warming up to prepare them for the later exercises.

P.P.: And, do you believe that in that way, training and having specific warm-ups, they develop their intelligence specifically to the way they must play, as well?

W.C.: Yes, because...if I don't do that, I'm not working in my vision! This is the way we think, this is the way we work and I believe that a goalkeeper always adapts himself to what he has asked to do, so his intelligence is developed with his style and with the behaviours we want him to do. My vision is a part of the process too, because in the beginning I had to search and to think what I should build! Now, for me it is very clear, I know exactly what I want, but it took many years to reach the way I work now, at this moment.

P.P.: And, for example, if you have a goalkeeper with trouble in his falling to the sides, do you build a situation with the rest of the group, in which you stipulate that the finishing must be to the sides, in order to make him train the situation he has trouble on?

W.C.: No, when I see there is a problem with a goalkeeper, I give him homework, or I say to him, before or during the training sessions you come to me and we work this out. For example, in falling you have steps to go through, first you let your body fall from a sitting position, then sitting on your knees, then you are standing and then you do it more in a situation. In the beginning I try to recognize in which stage of development he is, what his difficulties are and if he is already in step three for example, I build situations in which every action he does, he has to fall or includes falling, so in a specific way to the problem he shows. For example, he makes the step in front, because to me this is one of the most important things a goalkeeper must do when he is preparing himself for a defensive action, a step in front with both feet at the same time, then I shoot the ball and see what kind of problems he demonstrates in his falling, in the catching, and start to train step by step. And when the problem is solved,

ok, let's see what other troubles the game arises in his performance. And this is the same for every content: crosses, falling, one against one...even knowing that catching and falling it is easier because by repeating the same movement over and over again, you get it sooner or later...in one against one it is different because it is more related to the game, it is more complex, they have to refine themselves in situations more approached to the real situations.

P.P.: So you say that you explain the goalkeeper where he is making mistakes and train him in that situation and at the same time he is evolving with the group also?

W.C.: Yes.

P.P.: And do you think that the problems that emerge with their grown up, especially in maturity, influence the way they focus themselves in the training? How do you solve that?

W.C.: Well, that is a difficult one because...I have to prepare them for the first team, so in that way they need strong mental balance! And even if it is not easy to train this kind of things, you have to because sometimes you have to, so what we do now with the youngest is that, at the end of training we do a lot of games, and we make the games always competitive, tournaments and put them always in a competitive situation and when they lose, we have to confront them and ask them why did they lose? And sometimes you have to be hard on them, especially with the best, to make them mentally stronger because we know that it is going to be necessary later on. And...well, sometimes they start crying and that's not easy to see a boy with eleven or twelve years old crying...you don't like it of course...but I know for myself that it is necessary to make him stronger for the future.

P.P.: Wil, to finish, if you had to choose one thing that form your point of view, has to be done from the first moment of the first day, what would you say?

W.C.: The first thing...I think that would be the vision. To make them understand what we want and make them work in the vision. Because vision is the base, it is the same like you do in a house, if you don't put the fundamental, the house collapses after a few years...for me, the vision is my fundament, the fundament that I can use always, the base for everything. Because every goalkeeper has bad moments and when that happens, I can always go back to the fundament...it guides us all along.

Anexo III:

Entrevista a Ricardo Peres – Treinador de Guarda-Redes do Sporting Clube de Portugal, no dia 1 de Abril de 2009, na Academia do Sporting em Alcochete

Pedro Pereira (P.P.): Ricardo, como jogador, quais é que foram as suas experiências?

Ricardo Peres (R.P.): Desde o início, o meu objectivo como jogador sempre foi tentar “estagiar” para ser treinador. Essa sempre foi a minha paixão, poder vir a ser treinador um dia. Eu tinha a noção de que era um apaixonado pelo jogo, mas também tinha a noção de que não tinha a capacidade mental para vir a ser um jogador de futebol profissional, e não tinha capacidade para sê-lo, porque o desafio de fazer apenas aquilo que mandavam era curto para mim. Queria sempre saber o que é que me mandavam fazer, porque é que me mandavam fazer e se não concordava dizia porque é que não concordava. Mas sabia também que o vivenciar destas experiências ao longo dos anos, na segunda e na terceira divisão que foi o nível mais elevado a que joguei, foi extremamente importante e hoje em dia reconheço que me ajudaram imenso. Apesar de achar que não é condição essencial para se ser um bom treinador, ou seja, não é fundamental ter sido jogador para ser treinador, no meu caso isso ajudou-me bastante e só para te dar um exemplo, às vezes podemos surpreender um ou outro guarda-redes, quando ele vai a voar para a bola e sofre golo, eu sou capaz de lhe dizer: “a meio do voo, já ias a pensar que ias sofrer golo”. E acredito que acerto na maior parte das vezes. E isso só se retira jogando e vivendo situações de sucesso e de insucesso, que aparecem quer se faça uma carreira a alto nível, ou não.

P.P.: E ao longo dessa sua carreira, como é que os seus treinadores de guarda-redes moldaram a forma como vê o jogo?

R.P.: Tu consegues sempre aprender qualquer coisa com todos os treinadores, quer sejam coisas boas ou menos boas, coisas que tu reténs, que consideras

importantes e em que tu acreditas e coisas nas quais não acreditas e não concordas nada com elas. Portanto, dá sempre para aprender em qualquer contexto e depois surge a capacidade de adaptação, porque ainda que não concordasse tinha de o fazer porque era atleta, mas sempre sentindo que necessitava do jogo e de pensar o jogo, até porque a minha formação académica que decorria paralelamente me tornava sensível a isso. Então, pretendia também começar a ter algum estatuto para o treinador, no sentido de o levar a falar comigo, aprofundando diversos temas e consequentemente levando-me a pensar ainda mais o jogo de futebol e aprender mais com pessoas que também já tinham sido atletas ou que já tivessem muitos anos de treino, mesmo nas divisões mais baixas.

P.P.: E durante esse processo paralelo de formação académica e de formação como jogador, sempre teve em mente a especialização no treino de guarda-redes?

R.P.: Sim, mas desde miúdo! Quando jogava naquele futebol de rua, sempre queria ser guarda-redes!

P.P.: E o que é que acha que o futebol de rua lhe deu?

R.P.: Quando penso em futebol de rua, penso em liberdade e diversão e acho que a mim me deu muita paixão! Senti que fez com que me apaixonasse ainda mais pelo posto específico de guarda-redes, porque era um posto que trazia sempre algo de singular ao jogo, era o único que era guarda-redes e era para o bom e para o mau! E a mim estimulava-me imenso esse desafio, entusiasmava-me. E no futebol de rua, no desporto escolar ou simplesmente no futebol de recreio, queria sempre ser o guarda-redes e desde miúdo que com essa paixão que gradualmente foi crescendo, que tentei enveredar por esta via.

P.P.: Nessa altura tinha algum ídolo que gostava de imitar e que seguia como referência?

R.P.: É claro que quando somos miúdos, a grande maioria tem sempre as suas referências.

P.P.: E ao nível do treino de guarda-redes, há alguém que tenha como referência na área em que trabalha?

R.P.: Não. E digo-o não por falta de humildade mas por dois grandes motivos: primeiro porque a informação não é muita, logo não se consegue ter tanta possibilidade de ter referências e segundo porque existe pouca discussão entre os especialistas no treino de guarda-redes. Portanto, na concepção do treino de guarda-redes, acabei por fazer muito pela minha cabeça, correndo o risco de não ter outras informações que possivelmente me fariam saltar algumas etapas e acabei por depender de mim. Após chegar aqui ao Sporting, consegui trazer três ou quatro pessoas que também estavam na mesma etapa que eu, portanto a começar, e todos juntos conseguimos melhorar um pouco essa concepção do treino específico de guarda-redes porque quatro cabeças pensam melhor que uma. Mas é lamentável que essas referências não existam numa área do treino em futebol, mas também acho que isso sucede muito por culpa da mensagem que se passa hoje em dia do que é o futebol. É uma fracção muito pequena que se interessa pela parte técnica...e questões como os cruzamentos ou a forma de jogar do guarda-redes nunca são do interesse das pessoas.

P.P.: Qual é a sua opinião sobre os cruzamentos? São difíceis para os guarda-redes?

R.P.: Essa é uma questão que tem estado na minha cabeça desde que eu comecei a ser treinador e acho que a resposta não é muito difícil, ou melhor, eu tenho a minha resposta e isso não quer dizer que não a vá mudar, porque é mesmo uma resposta em aberto. A resposta é: sim, porque esse é o cenário mais difícil de aproximar no treino, relativamente àquilo que acontece no jogo, ou seja, eu tento nos meus exercícios aproximar o treino do jogo, e o cruzamento tem: muitas vezes vinte pessoas dentro de área. Para criar um exercício que represente esta situação teria de o fazer juntamente com a

equipa e o jogador não vai bater os livres mais do que cinco ou seis livres num treino porque passado dois dias tem jogo e depois há sempre uma maior preocupação para se treinar quem está dentro de área e não tanto o guarda-redes, portanto, o treino específico do guarda-redes vai-se esbater um pouco nesta situação. Então, nós colocamos um guarda-redes a defender o cruzamento e os outros a entrar, mas...são poucos guarda-redes! Portanto é a situação mais difícil de se aproximar da competição. E mesmo o treino técnico, porque eu coloco as bolas de várias formas e digo-lhes para colocarem os braços em extensão, agarrarem a bola no ponto mais alto, elevarem o joelho oposto ao local da bola, ou seja, eu trato das componentes críticas mas não está o cenário mais parecido com o jogo, não estão os jogadores, não está o timing de saída porque não se põe esse problema já que a seguir a um cruzamento vem outro de seguida e isso acaba por ser o factor mais difícil e o que mais consegui aproximar do jogo até hoje foi: um exercício de livre laterais com o Leonel Pontes que é canhoto a bater com rotação interna e o Paulo Bento que é destro a bater com rotação interna também. Depois dentro da área quatro marcas em que estão o treinador de guarda-redes e os três guarda-redes que não estavam na baliza e o guarda-redes que estava na baliza. E depois saia cruzamento de um lado e do outro e nós entrávamos, treinando assim os livres laterais...e isto foi o mais aproximado que conseguimos. E aí já tínhamos qualquer coisa...tínhamos quatro jogadores a entrar, tínhamos o toque na bola ou o não tocar na bola e actualmente os livres laterais são de grande dificuldade para os guarda-redes já que, nessas situações em que existe uma grande panóplia de informação para ser processada ao mesmo tempo, é impossível conseguir processar tudo detalhadamente, porque são muitos jogadores a atacar e muitos jogadores a defender! É impossível processar tanta informação em tão curto espaço de tempo já que, não é desde que a bola sai do pé do jogador que bate o livre, é quando ela se começa a aproximar dos locais onde alguém lhe pode tocar! E nesses locais estão muitas vezes vinte pessoas e se alguém toca ou não toca pode mudar o meu comportamento num curto espaço de tempo que é desde o momento em que alguém faz o desvio até à baliza. Logo, aquilo que dizemos aos guarda-redes é: focalizem a vossa atenção na bola! Se ninguém desviar, continuam a realizar a acção para defender a bola porque continuam concentrados no ponto mais

importante: a bola! Portanto é o cenário de jogo mais difícil de reproduzir no treino e além disso é quando o guarda-redes mais sai do seu habitat natural, porque ao sair ao cruzamento sai da baliza, e sai do local onde se sente mais seguro, logo este factor de ter de sair da baliza vai-lhe causar uma possível insegurança e é aqui que o treinador de guarda-redes, o treinador principal, a equipa técnica e os colegas têm de intervir, trabalhando a parte mental dos guarda-redes, incentivando-os a serem corajosos a sair. E quando nós realizamos pequenos exercícios de finalização com cruzamentos, que é outra situação onde encontramos uma maior aproximação ao jogo, eu digo sempre aos meus guarda-redes: “trabalhem no limite ou...além do limite! Falhem cruzamentos! Falhem! Porque se falharem os cruzamentos é sinal que vocês quiseram sair e tentaram ir ao vosso limite e assim vão perceber qual é o vosso limite! Quando vocês passarem o limite, percebem até onde podem ir. Se vocês não experienciarem isso se ficarem dentro da baliza dizendo que esta não dava para sair, esta também não, nunca vão ganhar a coragem e a segurança para sair! Portanto falhem à vontade os cruzamentos no treino!” Conseguir chegar a esta cultura de lidar com o erro de uma forma construtiva desde a formação, faz com que se construam guarda-redes mais seguros para quando chegarem a seniores.

P.P.: Tendo o pressuposto de que se deve aprender a lidar com o erro e apesar da sua experiência ser do escalão de Iniciados para cima, acredita que desde o escalão de Escolas se deve deixar errar e deixá-los experienciar essas situações?

R.P.: Claro! E se nós queremos jogadores inteligentes e jogadores seguros de si próprios, temos de ter jogadores que errem! Porque...se não errar, onde é que vou perceber onde é que está o erro? E se não errar, onde é que vou aprender a lidar com o erro? Porque é isso que acontece a todos os jogadores e a todos os treinadores! E vou-te dar um exemplo: quando cheguei aqui, à terceira jornada de Juniores, no jogo Sporting-Farense, eu disse ao nosso guarda-redes, que na minha opinião jogava muito dentro dos postes, e ainda para mais sendo nós uma equipa que passava a maioria do tempo de jogo em processo ofensivo, para jogar mais fora dos postes, para subir mais. Mas só lhe

disse isto, do género: “Nós passamos muito tempo a atacar, eles jogam em contra-ataque, joga mais fora da baliza!” E o guarda-redes fê-lo, no entanto, a dada altura, levou um golo do meio-campo! Chapéu...e golo! E o treinador principal, vem ter comigo e disse-me: “então?” E eu disse: “a culpa é minha, porque eu disse ao miúdo que ele tinha de jogar mais fora, não lhe expliquei foi como!!!” Portanto eu errei e aprendi com esse erro, tanto que, no dia a seguir fui ter com o guarda-redes e coloquei lá o PowerPoint e expliquei-lhe onde queria que ele estivesse quando a bola está mais pressionada, quando está no sector defensivo, ofensivo, quando estamos a atacar ou a defender, ou seja, expliquei-lhe o que queria. E no entanto, assumi o erro disse-lhe que a culpa não tinha sido dele, mas minha! Portanto esta segurança em errar e em lidar com o erro de forma normal, faz parte de todos. Todos nós erramos, faz parte do processo! Por isso, o que queremos é guarda-redes que saibam lidar bem com o erro, porque é uma posição em que o erro tem muito peso.

P.P.: E isso deve ser potenciado e devem-se criar situações...

R.P.: Desde Escolinhas! E deve-se ter em atenção o próprio processo de crescimento porque por exemplo, nos Iniciados durante o seu processo maturacional, eles têm algumas dificuldades na impulsão porque este não é um factor que esteja muito exponenciado! Então nos guarda-redes isso é por demais evidente, muitas vezes já no último ano de Infantil e depois só nos Juvenis é que já se começa a potenciar mais a suspensão e eu dizia aos miúdos para eles jogarem adiantados! E eles diziam: “mister, mas eu estando aqui levo chapéus!” Mas eu quero lá saber...o miúdo é Iniciado! Se eu disser para ele jogar dentro da baliza, quando for Júnior joga dentro da baliza! E se jogarem adiantados e sofrerem golo, qual é o problema? Fui eu que disse! Eu quero guarda-redes com perspectivas de futuro e devo fazê-lo de acordo com o perfil a alcançar...e quanto mais cedo se começar a trabalhar isto melhor, ainda que tenha algum prejuízo. Ele vai errar? Ótimo...é Iniciado! Que erre para que mais tarde saiba lidar com o erro.

P.P.: Ricardo, desculpe mas fiquei com uma dúvida na questão dos cruzamentos...naquelas bolas que são cruzadas das linhas laterais que entram

entre o central e o guarda-redes e em que muitas vezes não vai nem o central nem o guarda-redes, o feedback que dá continua a ser olhos na bola, espera para ver e depois age?

R.P.: Não. Numa situação de cruzamento, o comportamento do guarda-redes deve ser: bola no corredor, guarda-redes colocado mediante a zona onde a bola está. Se a bola estiver numa zona profunda, mais perto da linha lateral pode estar sensivelmente no meio da baliza e conforme a bola se vai aproximando da zona da linha lateral da grande área, o guarda-redes vai fechando o primeiro poste que é a zona mais perigosa. Mas durante todo esse processo em que a bola pode estar mais alta ou mais junto à linha de fundo, o guarda-redes quando possível, olha para ver qual o contexto que tem na sua grande área. Se o puder fazer é fundamental, porque a equipa pode estar só com um avançado na grande área...por exemplo, imaginemos que só está um atacante na área e junto ao primeiro poste e a bola está junto à linha lateral perto da linha de fundo. O guarda-redes segundo este contexto, deve-se colocar mais junto ao primeiro poste porque é isso que a situação pede e não tanto na situação teoricamente mais correcta. O contexto define a situação, logo a análise do contexto sempre que possível perante uma situação eminente de cruzamento é fundamental e depois a ocupação dos espaços, seja por parte da linha defensiva, seja por parte do guarda-redes. Essa ocupação dos espaços deve ser feita após a análise do contexto por parte do guarda-redes e deve haver uma comunicação com a linha defensiva que referencie qualquer coisa que seja eminente de perigo ou para evitar esse perigo! E com isso, os códigos de comunicação...fecha mais o primeiro, vai mais ao segundo, eu fico no primeiro tu ficas no segundo, mediante o contexto! Estes exemplos, foram mais relacionados com o futebol sénior, porque já existe uma maior capacidade para analisar o contexto e decidir em função disso, possivelmente na formação deverão ser dadas referências que não sejam tão contextuais, que sejam mais fixas, para que o miúdo possa ir aprendendo com essa situação. Mas para mim a comunicação entre a linha defensiva e o guarda-redes é fundamental para eliminar esse espaço morto e claro está, o posicionamento do guarda-redes. Porque o saber estar na baliza é importantíssimo para que os problemas

possam ser resolvidos, logo é fundamental o posicionamento, a análise contextual e a comunicação para as situações de cruzamento.

P.P.: Mas referiu que devemos ir caminhando paulatinamente no posicionamento dos mais novos, dando-lhes referências mais fixas, mas a variabilidade contextual está sempre presente, eles têm de perceber que a situação não é estanque, certo?

R.P.: Extremamente de acordo. Por isso nós pensamos, não vamos ensinar os mais novos por blocos! Vamos ensinar no contexto porque nós defendemos que os guarda-redes devem vivenciar tudo desde novos! Adaptado à idade, mas devem viver tudo! Com objectivos mais baixos, mas têm de ir experienciando tudo. Muitas vezes, as pessoas acham que uma determinada técnica é muito difícil para o guarda-redes Iniciado...ele que a experencie! Que veja até onde consegue ir. Baixa-se o nível de dificuldade ao nível do guarda-redes! É que um guarda-redes Iniciado às vezes não consegue fazer a bola passar o meio-campo no pontapé de baliza e eu vou deixar de trabalhar os pontapés de baliza com ele? E vou deixar de o colocar a bater os pontapés de baliza no jogo? Era só o que faltava...se a bola não passa o meio-campo, paciência! Arranjam-se soluções para minimizar esse problema...se o miúdo é Iniciado! Se só porque não consegue, se deixa de treinar, e se só se vai começar a treinar os pontapés de baliza quando ele já tiver força, vai começar a fazê-lo como Júnior!

P.P.: Acha então que os mais novos também devem reconhecer desde cedo um determinado Modelo a seguir? Ou seja, que eles percebam aquilo que queremos deles?

R.P.: Sim, eu acho que é sempre importante ter um modelo. E possivelmente falo mais em ter um modelo de trabalho e não tanto um modelo de guarda-redes. E isto por uma razão: é um local com alguma pressão desde miúdo porque a própria sociedade...quando um Escola dá um frango, tem quase o peso que tem no futebol sénior, obviamente com as devidas proporções, mas o miúdo fica algo humilhado. Portanto, se eu vou traçar um modelo no sentido de

lhes dizer que eles têm de ser o Rui Patrício, eles podem ficar com essa expectativa e simultaneamente com essa pressão. Por isso, eu não chamaria nomes ao modelo. Eu prefiro que ele tenha um modelo de trabalho e não um modelo de guarda-redes porque o modelo de trabalho se for coerente e se seguir uma linha progressiva pode dar frutos!

P.P.: E actualmente, como é que vê o guarda-redes no futebol?

R.P.: Eu vejo o guarda-redes como um jogador singular, dentro do colectivo, fazendo parte deste mas com as suas características muito singulares, penso que é um elemento que tem assumido ao longo dos anos e ao longo dos tempos uma maior preponderância no jogo, ou seja, e acho que está à vista de todos, o jogo ofensivo do guarda-redes tem cada vez mais importância, fruto até das regras que foram mudando e do contexto de jogo, no próprio método de jogo das equipas o guarda-redes acaba por ter um papel fundamental. Por exemplo, numa equipa que passe a maior parte do tempo a atacar e em processo ofensivo, o guarda-redes deverá jogar mais fora da baliza, se a equipa joga com um bloco baixo já se pretende um guarda-redes que reponha muito bem a bola, desde que se privilegie um método de contra-ataque ou ataque rápido...portanto eu vejo o guarda-redes como um atleta singular mas que se inseriu cada vez mais no colectivo do jogo e no próprio jogo. Na minha opinião, o guarda-redes apresenta características cada vez mais semelhantes e mais próprias e cada vez mais apropriadas à posição mediante os tempos em que está o futebol: vejo um guarda-redes alto, ainda que para toda a regra haja excepção, e com presença.

P.P.: E tendo isto em conta, acredita que existem tipos de guarda-redes diferentes ou que é o modelo em que eles se inserem que acaba por os adaptar?

R.P.: Acredito que é o modelo. Se analisarmos a morfologia, podemos encontrar alguns padrões distintos...mas acredito muito mais no modelo em que eles trabalham e já senti isso...senti que não é fácil, mas que advém da capacidade do atleta em aprender e em ter a receptividade para aprender,

porque se vivenciar vários modelos, vai conseguir beber o que de bom tem cada um deles e poderá vir a ser um guarda-redes ainda mais completo.

P.P.: Então, quais são as características que procura desenvolver num guarda-redes?

R.P.: O modelo de guarda-redes que procuramos desenvolver aqui é o modelo de equipa grande e isso repercute-se tanto a nível tático, técnico, físico e psicológico. Se nos escalões mais jovens começamos por abordar a técnica e a tática de uma forma não tão complexa, fazendo as progressões que se exigem para uma aprendizagem tática e técnica, o psicológico também é fundamental abordarmos desde novos...para a posição em si, seja neste clube ou noutro, e para o nosso modelo. Ou seja, nós dizemos a todos os guarda-redes dos nossos escalões que vão tocar poucas vezes na bola durante o jogo! E cada vez que o fizerem têm de ser eficazes...obviamente que a forma como se diz isto a um Escola é muito diferente daquela com que se diz a um Júnior e mesmo destes para um Sénior...os nossos guarda-redes têm de ser muito fortes psicologicamente, muito seguros de si e do valor que têm. Têm de ser guarda-redes que nos escalões de formação sejam humildes, porque se já foram escolhidos para defenderem as cores do nosso clube é porque já lhes reconhecemos algum valor, e então têm de ser humildes o suficiente para beberem tudo quanto possam do modelo que lhes queremos aplicar. E é essa humilde, a par do valor, da aplicação do modelo e com o trabalho psicológico que deve ser feito no trabalho do dia-a-dia que nos levará a alcançar o perfil de guarda-redes para o clube.

P.P.: E quando vocês observam um guarda-redes seja para o escalão sénior, seja para a formação, mas até mais para a formação, o que é que vocês procuram no miúdo que vos leve a achar que ele tem talento e que tem qualidade para beber do vosso modelo?

R.P.: Quando nos sentamos à mesa para observar um jogador que nos interessa para a nossa formação, a primeira coisa que nos vai saltar à vista e que procuramos é se ele tem presença na baliza. Ou seja, quando a bola não

chega lá, ou se está muito tempo sem chegar, como é que ele se comporta...porque nós não o avaliamos só no contacto com a bola, também o avaliamos em processo ofensivo, na forma dele estar na baliza, na forma de comunicar, isso dá-nos logo uma referência muito importante. Depois, o factor físico, é um critério que temos como importante para a nossa posição, para poder ser trabalhado para a equipa A. Depois...e estou a dizer isto segundo esta hierarquia porque é aquilo que nos “salta à vista” se a bola não chegar lá, quando é chamado a intervir, vemos se tem um potencial forte. E já trouxemos guarda-redes que não eram considerados bons guarda-redes nos seus clubes e que nós percebemos que eles podiam vir a ter potencial para ser guarda-redes de acordo com aquilo que pretendemos. E isso é o fundamental: quando eles chegam cá, porque o processo de chegada ao clube de um jogador que vem de fora, vai por várias etapas e o último é o treinar com a equipa técnica, a não ser que seja um talento absolutamente fora-de-série, procuramos perceber logo o ritmo de aprendizagem que ele evidencia nos primeiros dois, três treinos. E para mim quando eles evidenciam um ritmo de aprendizagem elevado, isso é potencial. Guarda-redes com físico, presença e um ritmo de aprendizagem elevado, para nós têm talento!

P.P.: Então os ritmos de aprendizagem, tanto para os que observam, como para aqueles que já estão no clube, são o que direcciona a vossa avaliação relativamente ao processo de evolução?

R.P.: Sim, porque nós aplicamos os nossos conteúdos e depois cada guarda-redes é um guarda-redes e eu tenho de ter a noção de que um guarda-redes pode estar a atravessar uma fase menos boa no seu ritmo de aprendizagem, por diversos factores, extra-futebol, dentro da equipa, psicológicos, coordenativos...eu tenho de analisar o porquê dele não se estar a desenvolver com um ritmo de aprendizagem desejável, mas também tenho de ter a noção de que ele pode dar um salto maturacional e até vir a ultrapassar os outros que nunca evidenciaram uma quebra no ritmo de aprendizagem, levando-o a passar a aprender ainda mais rapidamente! Por isso eu digo: cada guarda-redes é um guarda-redes e cada um tem o seu percurso, temos é de analisar se está a corresponder ou se poderá vir a corresponder àquilo que nós

queremos. Agora, também nos enganamos às vezes...sem dúvida. E também sabemos que estamos a formar muitos guarda-redes que não vão chegar à equipa A, porque faz parte do processo! Temos de ter vários guarda-redes e não podemos ter dez guarda-redes e dizer que eles todos são para chegar à equipa A, quem dera que assim fosse mas é muito difícil...mas faz parte também da filosofia do clube e da obrigação como treinador, formar atletas, sejam eles para chegar à equipa A ou não. Eu tenho tanto orgulho num guarda-redes que hoje joga na 2ªdivisão do Chipre, como tenho orgulho em contribuir um pouco que seja para a entrada do Rui Patrício ou por ter contribuído com qualquer coisa que fosse para o Tiago. Para mim é exactamente o mesmo, é o nosso trabalho.

P.P.: Então, apesar de reconhecer que nem todos chegam à equipa A, é a este tipo de filosofia no desenvolvimento dos guarda-redes a que se quer referir quando fala no modelo de trabalho?

R.P.: Nós queremos formar os melhores guarda-redes do mundo!!! Agora sabemos que não aparecem dez melhores do mundo e nem sequer um em não sei quantos anos! Não aparecem e nós também não conseguimos...não são só eles que não se fazem, nós também contribuímos para aqueles que não se fazem...portanto, a nossa referência é formar o melhor guarda-redes possível, se entra na equipa A ou não, é outro assunto, porque isso está muito relacionado com o contexto que existe. Eu não tenho por filosofia, achar que é um prémio para o nosso trabalho se conseguirmos colocar um guarda-redes na equipa A! Eu tenho por filosofia, fazermos de um determinado miúdo, o melhor guarda-redes que nós achamos que era possível, e depois se integra ou não a equipa A, logo se vê! O contexto é que vai ditar a integração ou não na equipa A, porque muitas vezes passam bons guarda-redes por nós, que acabam por não ter oportunidade porque estão tapados e outros tão bons como eles, aparecem em alturas em que a equipa precisa deles e acabam por ter essa oportunidade! Nós já sabemos que é um posto em que normalmente as equipas que têm mais dificuldades financeiras acabam por ter apenas dois guarda-redes e o terceiro é Júnior. E isso exige que haja atenção e que se trabalhe na formação para que os miúdos que cheguem aos Seniores possam

demonstrar qualidade, possam evoluir e possam também obrigar os outros dois a preocuparem-se com eles e isso é bom para o clube, é bom para os Seniores e é bom em termos competitivos. Se quem vem da formação demonstra qualidade e garante confiança, vai-se poupar mais dinheiro ao clube porque este pode apostar nos guarda-redes da formação. Por isso é esse o nosso objectivo, não procuramos qualquer prémio e acho que por vezes cria-se a ideia, erradamente, de que tem de jogar porque é da formação ou porque é uma bandeira do clube...não tem nada haver com isso.

P.P.: Logo desde os escalões mais novos, quais são as acções técnicas e as acções tácticas que devem ser ensinadas?

R.P.: Tal como já vos disse, a minha experiência em Escolas e em Infantis não é muita mas em termos técnicos, a manipulação da bola acho bastante importante para que o guarda-redes aprenda a relacionar-se com o objecto do jogo e depois relativamente às técnicas propriamente ditas, acho que devem começar por vivenciá-las todas! Sempre adaptadas ao momento em que eles estão em termos evolutivos. Mas acho que eles devem ir conhecendo as técnicas, adaptadas à idade e sempre com alguma liberdade para agir, até porque são muito novos e não os devemos sobrecarregar com informação...há tempo e tempos para dar essa informação e é preciso deixá-los viver um pouco, contrapondo com a falta do futebol de rua, devido à insegurança que existe actualmente, que levam os pais a colocar os miúdos nos clubes num contexto fechado e supervisionado e que lhes tira aquela liberdade...por isso é preciso encontrar um equilíbrio. Ao nível dos conceitos tácticos, penso que a complexidade do jogo poderá levar-nos a ter também alguma selectividade e progressividade na passagem da informação táctica para uma criança, como é óbvio. De certeza que a um Escola não digo a mesma coisa que a um Iniciado.

P.P.: Falou que é preciso ter-se sensibilidade e equilíbrio no ensino dos mais novos, por não existir tanta liberdade para a prática de futebol na rua. Acha que no ensino da técnica num Escola devemos numa fase inicial deixá-lo ter a sua própria técnica e ir dando dicas como “agora experimenta cair desta ou daquela forma” ou então corrigir logo?

R.P.: O treinador tem de ter muita sensibilidade com o atleta que tem. Mas eu acho que o treinador poderá conduzi-lo na realização de uma técnica que ele vai ter de realizar muitas vezes na posição que ocupa. Nesse aspecto, poderá não haver tanta liberdade, por exemplo, para agarrar a bola em cima, tentar ensiná-lo a colocar as mãos de forma a fazer um triângulo entre os indicadores e o polegar logo desde início em vez de o deixar defender a bola de qualquer forma. Acho que também poderão e deverão existir momentos em que se deixa o jogador estar mais à vontade! Mas são momentos em que o treinador decide fazê-lo! E isso também se faz em Seniores...quando são situações de finalização com a equipa, eu coloco-me maioritariamente atrás da baliza porque dessa forma observo o guarda-redes por trás e estou a ver os seus apoios, a colocação das mãos e muito perto dele, mas eu sei que ele sabe que eu estou atrás dele! Ele sente que eu estou atrás dele...mas muitas vezes também saio de lá e distancio-me e deixo o guarda-redes estar à vontade. Eu estou a ver obviamente, mas também me interessa ver como ele lida sem mim. E esta relação parece-me muito importante em jogadores que estão a integrar o plantel Sénior porque é um contexto diferente, com um grau de dificuldade muito maior e é importante estar perto para ajudá-lo a evoluir, mas também é preciso dar-lhe esse à vontade no treino. Todos os dias ter sempre a mesma pessoa atrás a emitir feedback's, acaba por saturar e isso não é benéfico, temos de saber jogar com isso.

P.P.: Tendo em conta os escalões em que tem mais experiência, dá igual importância aos conteúdos de índole ofensiva e de índole defensiva no treino do guarda-redes?

R.P.: Não. Dou bastante importância aos dois, mas dou mais importância ao defensivo do que ao ofensivo. Todas as semanas treinamos os dois momentos, o que quero que eles façam defensivamente e ofensivamente, mas para mim, o jogo tem dois objectivos: marcar golo, que é quase impossível para um guarda-redes e não sofrer golo...e este último passa muito pelo guarda-redes. Portanto, o guarda-redes tem um papel importantíssimo num dos objectivos do jogo e acho que é a esse que temos de lhe dar uma maior importância. Mas

com as proporções devidas porque a técnica ofensiva é hoje em dia fundamental e extremamente importante para o modelo de jogo da equipa.

P.P.: E numa equipa que passa a maior parte do tempo no meio-campo ofensivo, quando trabalha esses conteúdos ofensivos, que tipo de preocupações é que tem?

R.P.: Tenho em consideração principalmente dois contextos: o de reposição de bola e o de participação na primeira fase de construção no processo ofensivo. Reposição de bola para uma primeira possibilidade de ataque rápido ou quando os jogadores estão aglomerados no meio-campo, a reposição do guarda-redes com o pé, tentando colocar a bola mediante aquilo que foi definido estrategicamente para aquele jogo, mediante as características dos jogadores da minha linha avançada que é onde tentamos colocar a bola e as características da linha defensiva adversária. Se vocês constatarem o que os guarda-redes fazem quando jogam contra o Porto é nunca colocar a bola no sítio onde está o Bruno Alves e até colocarem-na o mais possível para o lado contrário porque o Bruno é um jogador bastante impetuoso e muitas vezes até vai ao lado contrário para ganhar a bola e cria espaço no sítio onde ele deveria estar. Portanto tentamos ter sempre estes aspectos em linha de conta para a reposição e quanto às características dos meus jogadores da linha avançada, os guarda-redes têm de saber que por exemplo para o Yannick é mais importante colocar a bola no espaço porque ele é um jogador rápido, se tenho o Derlei e o Yannick posso promover o jogo para o Derlei que tem bom jogo aéreo, para ele desviar para o espaço para a entrada do Yannick, mas existem outros para os quais a bola tem de ser jogada para o corpo. Ao nível da reposição com a mão, que é um factor que não conseguimos ainda exponenciar ao máximo, também derivado das características dos nossos guarda-redes, é uma arma importante que reconheço que temos de melhorar. Ao nível da primeira fase de construção, o guarda-redes tem de ter um bom jogo de pés hoje em dia, para que possa participar na circulação de bola por trás e a equipa possa assim ter mais um elemento...julgo que as coisas tendem a dirigir-se para aí, pois cada vez mais as grandes equipas vão ter guarda-redes com um bom jogo de pés e podemos ter guarda-redes a

participar cada vez mais activamente na primeira fase de construção num futuro muito próximo.

P.P.: Ricardo, falou-nos aqui de alguns comportamentos que procura promover em termos ofensivos. E em termos defensivos, quais são as suas preocupações?

R.P.: Posicionamento, deslocamentos, enquadramento e todas as técnicas defensivas com bola para diferentes contextos: remate, cruzamento e saídas.

P.P.: E ao nível das transições, preocupa-se com um determinado posicionamento do guarda-redes para condicionar o adversário e para actuar de acordo com os movimentos da sua equipa?

R.P.: Claro, se jogarmos contra uma equipa com um bloco demasiado baixo, com jogadores rápidos na frente, e esta é uma forma com que muitas equipas se apresentam contra nós, dizemos ao nosso guarda-redes e preparamo-lo para isso durante a semana. Muitas vezes fazemos um dvd, individualizando cada jogador e apresentando as características de cada um deles, para o guarda-redes ter a noção do adversário para se poder comportar da melhor forma possível. Claro que com o exemplo que dei, o guarda-redes tem de jogar um pouco mais fora mas, jogando mais fora tem de ter a noção que contra um jogador rápido tem de chegar sempre primeiro à bola, se a bola está pressionada não há tanto o risco de surgir um remate por cima, logo pode estar mais adiantado, se o adversário jogar muito com passes em ruptura treinamos durante a semana o posicionamento do guarda-redes em função dos locais de onde normalmente mais surgem os passes em ruptura. Precisas é de ter sempre guarda-redes que sejam receptivos à informação. Que queiram saber quais as características do adversário, que queiram conhecer o adversário...quanto mais for capaz de aliar a informação que lhes fornecemos às situações de treino que são realizadas, maiores as probabilidades de antecipar cenários e de ter sucesso nas suas acções.

P.P.: E relativamente às bolas paradas, quais são as suas preocupações?

R.P.: Nas bolas paradas trabalhamos em função da posição da bola do número de jogadores adversários junto à bola e do número de jogadores na nossa barreira, caso seja uma situação de livre frontal ou livre lateral. Nos pontapés de canto realizamos marcação homem a homem logo o posicionamento do guarda-redes tem de se adequar ao pé dominante do jogador que efectua o esquema táctico. Procuramos que os guarda-redes dominem estes aspectos e isso é potenciado desde cedo na Formação. A linha de trabalho é a mesma.

P.P.: Portanto, estivemos a perceber um pouco daquilo que são os princípios que vocês pretendem que o guarda-redes realize. Em que altura da época é que começam a dar-lhes importância?

R.P.: Desde o primeiro dia. Nós já temos um modelo bastante cimentado e desde o primeiro dia que o guarda-redes se treina congruentemente com o modelo da equipa. Portanto, não há espaço para que isso possa não acontecer...

P.P.: Então durante a pré-época quais são os vossos principais objectivos?

R.P.: Nas primeiras semanas o nosso principal objectivo é tentar de forma progressiva criar uma aproximação geral ao Microciclo tipo. Assim, o que realmente é diferente é a preocupação com as intensidades em cada exercício (em termos técnicos, tácticos, físicos e psicológicos).

P.P.: E nos escalões de formação, a filosofia é a mesma?

R.P.: Claramente.

P.P.: E o microciclo semanal que utilizam durante a época caracteriza-se por que objectivos? Isto é, o que é que pretende que seja realizado em cada dia da semana?

R.P.: Explicando-te o nosso trabalho do dia do jogo (Domingo) para trás:

Sábado – Tempo de reacção;

6ª Feira – Velocidade;

5ª Feira – Pliometria e Força Explosiva (ginásio);

4ª Feira – Resistência Específica e Hipertrofia (ginásio);

3ª Feira – Folga

2ª Feira – Resistência Específica e Hipertrofia (ginásio) e Recuperação;

Domingo – Jogo;

Durante este trabalho semanal, todos os outros factores estão presentes com o objectivo de no final do Microciclo terem sido trabalhados todos os contextos tácticos que pretendemos que o guarda-redes treine, todas as técnicas ofensivas e defensivas com a análise do próximo adversário a ter a sua importância para o estabelecimento de estratégias de situações que poderão surgir com mais frequência no jogo seguinte. As situações de jogo em contexto colectivo irão permitir que aquilo que é treinado individualmente se solidifique e que se criem interacções com os companheiros de equipa.

P.P.: Então preocupam-se igualmente com a especificidade das técnicas do guarda-redes e com a especificidade dos seus comportamentos com a equipa?

R.P.: Sim, completamente de acordo. É aquilo que estávamos a falar há pouco, é o singular dentro do colectivo. Primeiramente, o guarda-redes está inserido no colectivo, com características diferentes, mas dentro do colectivo.

P.P.: E estrategicamente, considera que o guarda-redes assume um papel mais importante que outros elementos da equipa?

R.P.: Não, acho que não. Acho que o guarda-redes tem o seu papel mediante as funções que vai ter no campo, não tem mais importância estratégica que outros jogadores noutras posições. Devemos entender a estratégia como algo dependente do colectivo porque cada elemento tem as suas funções e quando um falha, não é a sua estratégia que falha, é a estratégia colectiva.

P.P.: Passando para outro plano, ao nível da activação geral nos treinos e nos jogos, que preocupações é que tem?

R.P.: Temos de entender a activação geral de uma forma muito relacionada com o jogo porque se em termos fisiológicos eu posso aquecer qualquer jogador em dez minutos, em termos de os colocar mediante situações que vão surgir no jogo, ainda que tendo em conta os aspectos fisiológicos, o tempo não conta, o que conta é a qualidade das situações. Na equipa A negociamos (nos escalões de formação: não) o tipo de aquecimento que o guarda-redes que vai jogar vai realizar, para que ele entre o mais e melhor preparado possível para o jogo. Nós temos a nossa proposta de aquecimento que julgamos ser a melhor, mas depois será o guarda-redes a aceitar ou não ou a modificar para que realize um aquecimento que o deixe bem preparado. Independentemente disso, temos a preocupação de colocar no aquecimento algumas situações estratégicas, em que os preparamos durante a semana e depois apenas relembramos, paralelamente vamos relembrando algumas coisas ao guarda-redes, relativamente ao adversário, durante o próprio aquecimento e temos também a preocupação da vivência psicológica que o guarda-redes vai ter para se preparar para o jogo. E este último aspecto é muito pessoal, depende de cada um. Dou-vos um exemplo curioso, houve um guarda-redes aqui que...e é importante que entendam sempre os guarda-redes e os jogadores como pessoas que têm fases boas e menos boas e momentos de maior ou de menor confiança e...então esse guarda-redes não tinha estado bem no jogo de domingo, sentia-se que o guarda-redes não estava tão seguro de si para o jogo que se avizinhava, que era na próxima quarta-feira e o aquecimento foi de uma agressividade como nunca tínhamos feito até então e como nunca voltamos a fazer.

P.P.: E essas alterações em função do que parece ser melhor na altura são decisões emocionais ou racionais?

R.P.: Eu acho que surge de um equilíbrio entre as duas...mas acho que as pessoas são muito emocionais...o ser humano é racional, mas é muito emocional e muitas pessoas dizem que na nossa vida profissional devemos ser

sempre mais racionais do que emocionais e eu digo que em certos contextos, sim...noutros não. Muitas vezes, sermos nós próprios e dizermos o que nos vai na alma, não só faz parte do ser humano, como permite que nos sintamos bem connosco. Não convivo mal com a emoção e acredito que a racionalidade muitas vezes controla a emocionalidade, mas o que deve acontecer é o emergir de um equilíbrio entre emoção e razão.

P.P.: E tenta jogar com isso nos exercícios?

R.P.: Sim, muito.

P.P.: Então o exercício deve contemplar a emocionalidade?

R.P.: Não, deve conter um factor psicológico. Eu posso querer que o guarda-redes num determinado exercício seja frio...que acaba por ser aquilo que muitas vezes ele deve ser durante o jogo e o nosso guarda-redes que mais tem jogado esta época, eu caracterizo-o como um guarda-redes frio. É um guarda-redes sóbrio, que dá pouco espectáculo e que apoia a sua eficácia em grandes doses de racionalidade. Claro que muitas vezes a emoção aflora, mas a posição de guarda-redes é por natureza muito racional. Os exercícios podem ter uma componente emocional maior para eu o ajudar a lidar com essa emocionalidade que está inerente à posição, mas eu posso compor um exercício em que eu sei que lhe vou dar um grau de emoção e de perturbação emocional grande, ainda que não queira esse comportamento que eu quero que ele tenha no jogo! Mas quero que ele vivencie isso para conseguir reagir racionalmente a esse momentos, na eventualidade deles surgirem! O que quero no jogo, é maior racionalidade e prefiro um guarda-redes assim frio e sóbrio e às vezes até digo ao meu guarda-redes: “Às vezes também podes levantar os pés do chão e cair e ficar lá, à espera dos aplausos!” E eu dizia isto ao Ricardo...e é engraçado porque as pessoas não têm noção...todos os anos nós fazemos uma estatística da eficácia dos guarda-redes nas suas acções e no primeiro ano em que fizemos uma época completa, o Ricardo teve 92% de eficácia nos cruzamentos!!! 92%!!! E se teve mal num cruzamento que deu golo foi muito...mas depois a crítica não repara nisso, ele podia acertar vinte, mas

quando falhava um, mesmo que não desse golo, pronto...já era fraco nos cruzamentos. Mas depois, e para perceberem onde quero chegar, ele não esperava que as pessoas fizessem a avaliação do cruzamento dele! E às vezes é preciso fazer isso...e o Ricardo muitas vezes defende o cruzamento, levanta-se rápido e entretanto a atenção do público já não é para a acção que ele fez bem, mas para a bola e para a sequência daquilo que ele fez bem! E após um grande cruzamento, porque não ouvir o aplauso? Também sabe bem...e muitas vezes o grau de emocionalidade é muito influenciado pelas reacções de quem está de fora e se assim é, eu tenho é de trazer a racionalidade para que ele não se sinta influenciado nem para o bem nem para o mal! Quero um guarda-redes que saiba lidar com isso e que seja eficaz.

P.P.: E quando constrói os exercícios, eles são claramente psicológicos, físicos, táticos ou técnicos ou tenta que no exercício esteja todas as dimensões incluídas?

R.P.: Eu procuro que todos esses factores estejam contidos no exercício, não sou é fundamentalista ao ponto de dizer que tem de ser sempre assim...se tiver de realizar um exercício que contenha apenas a dimensão física, apesar de raramente o fazer, faço-o! Agora, tenho é de saber porque é que o estou a fazer, com que objectivos! E muitos olham para os outros e vêm que está a fazer físico, não tem bola...mas a questão é: porquê? Ou porque é uma filosofia, ou porque é uma forma de trabalhar, ou porque naquele momento era preciso fazer isso, ou porque um jogador precisava mais disto ou daquilo...mas procuro privilegiar exercícios nos quais estejam as quatro dimensões.

P.P.: E para além disso, que importância é que dá aos processos de percepção e de tomada de decisão no exercício?

R.P.: Cada vez mais. Até porque agora estou a trabalhar mais nesse campo e o que me puxou para aí foi...chega-se a um momento em que os nossos guarda-redes já nos conhecem tão bem, o nosso modelo de treino do guarda-redes já está tão enraizado, as técnicas que abordamos, as técnicas de posicionamento, de enquadramento e de deslocamentos que queremos, os

conceitos táticos que queremos, isso já está tão cimentado então tenho de enveredar pela criação de situações cada vez mais abertas que o levem a decidir de acordo com o contexto, ou seja, ele já está com uma bagagem muito grande de elementos e de conhecimentos e depois tem de eleger os melhores em função daquilo que a situação exige.

P.P.: Com os mais novos, como é que nós promovemos a tomada de decisão e a percepção, dando-lhes simultaneamente referências colectivas, sem que os comportamentos deles se tornem automáticos?

R.P.: Eu julgo que isso passa muito pelo equilíbrio daquilo que lhes dizemos e daquilo que os fazemos treinar. Se existe, eu não tenho uma fórmula correcta para isso...a sensibilidade que retiro da prática é que é necessário criar-se um equilíbrio entre isso mas a tomada de decisão tem de ser abordada mais cedo do que aquilo que é feito agora...de momento começamos a fomentar isso nos escalões mais velhos e acredito que é fundamental que se comece a fazer isso cada vez mais cedo, até para tornar o jogador mais seguro também! A criação de situações abertas mais cedo permitem também o surgimento do erro e consequentemente o saber lidar com o erro e depois eu posso dirigi-los na realização daquilo que pretendo! Para além disso, eu posso querer que o guarda-redes conquiste algo a partir de uma situação aberta! Vou por exemplo, criar uma situação de saída em que o guarda-redes tinha que fixar ou tinha de desarmar e eu construo o exercício em que eu vou encará-lo numa situação de 1x0 mais guarda-redes e não digo nada ao miúdo. E ele sai por ali fora, nem sequer fixa os apoios e tenta-me logo desarmar e eu finto-o...e a partir daí posso abordar o assunto! E tenho uma situação aberta em que eu o obriguei a tomar uma decisão.

P.P.: Então do seu ponto de vista, o processamento de informação do guarda-redes é muito importante?

R.P.: Absolutamente.

P.P.: E isso promove o seu desenvolvimento individual e uma determinada inteligência específica no seu jogar colectivo e relacionado com o modelo?

R.P.: Sim e desenvolve uma maior segurança pessoal nas suas acções e uma maior independência nas tomadas de decisão...

P.P.: E no desenvolver dessa inteligência específica no treinar de uma determinada forma para jogar dessa mesma forma, qual a importância que dá ao feedback? Como, quando e porquê?

R.P.: Dou extrema importância ao feedback, agora, eu posso abordar e construir o meu feedback de várias maneiras: no exercício, ou seja, um feedback que advém da tarefa e daquilo que vemos que está a acontecer no momento. Posso criar situações em que eu sei que o guarda-redes vai ter algum insucesso porque eu sei que psicologicamente ele precisa de passar por isso e então através dessa situação eu sei que aquilo que lhe queria transmitir vai ser melhor assimilado, não tão abstracta. Posso criar um feedback onde demonstro o que pretendo que eles façam...portanto há várias maneiras de aplicar o feedback. No como, no quando e no porquê é onde reside a chave para o sucesso na intervenção e aí é o momento e a pessoa que ditam a forma como será dado o feedback. Eu falo de uma forma distinta para cada um dos guarda-redes que tenho! Debaixo das mesmas linhas orientadoras e seguindo os mesmos princípios, mas eu sei que para chegar a cada um deles, tenho de optar por formas diferentes...e eu penso nisto tudo diariamente, porque muitas vezes estamos perante indivíduos que advém de contextos sociais totalmente diferentes e que exigem intervenções muito mais fortes ou decisões muito mais incisivas e rígidas, enquanto que com outros não é necessário fazê-lo, portanto depende da pessoa. Portanto para mim o feedback é isso mesmo, o como, o quando, o porquê...e para quem!

P.P.: E do seu ponto de vista, é o feedback específico que permite levar o guarda-redes a seguir o caminho que pretendemos, numa descoberta guiada?

R.P.: Ajuda, o feedback é um factor de orientação nesse percurso, ajuda bastante. E cria a empatia, a segurança e a confiança porque através do feedback e da conversa que se possa ter, é que o guarda-redes vai confiar ou não em ti e isso é muito importante porque se não houver confiança, o percurso está condenado.

P.P.: Então o uso do feedback e o treino de situações específicas de jogo, levando-o a jogar integrado com a equipa têm o primado na decisão e na criação de comportamentos intencionais?

R.P.: Ou não!!! Eu posso ter um feedback após uma tarefa, porque durante a realização da mesma surgiu um determinado comportamento que me obrigou a intervir. E a tarefa, neste exemplo, não tinha a intenção de promover o aparecimento desse comportamento, mas ele acabou por surgir, seja ele bom ou mau! O ajuste surge mediante o contexto que de repente se criou, porque eu não tinha a mínima intenção de levar o comportamento para este tipo de desempenho, mas o meu feedback vai-me ajudar depois ou a seguir pelo desempenho que ele teve e que eu não tinha contemplado e que até pode ser importante e melhor do que a minha ideia inicial, ou então vou intervir para o levar de novo àquilo que eram as intenções que tinha e que queria transportar para ele, evidenciando-as nos comportamentos.

P.P.: Então nesse sentido, o treinar situações de jogo promovem essa interação e o desenvolvimento da inteligência específica?

R.P.: Fundamental, porque se eu conseguir aproximar o que faço no treino com aquilo que acontece no jogo, eu estarei a treinar as tomadas de decisão que eu sei que aparecerão mais vezes e que com esse treino farão com que ele acerte mais vezes naquilo que deve fazer.

P.P.: E ao nível das repetições que realiza no exercício, quais as suas preocupações no doseamento do número de vezes que remata consecutivamente?

R.P.: Normalmente, tem haver com aquilo que eu acho melhor para exponenciar todos os factores de rendimento que já falamos anteriormente. Portanto, eu fecho o exercício e coordeno-o porque acredito que dessa forma os meus objectivos serão alcançados com maior propriedade. Nuns exercícios menos bolas, mais intensidade e noutros...por exemplo, nestes quatro anos já o fiz umas quatro ou cinco vezes, dizer aos meus guarda-redes para serem eles a escolher o exercício! Mas há que trabalhá-los e eles não estão habituados a isso, é uma dificuldade fazê-los entender essa necessidade e fazê-los pensar nisso. Eles estão habituados a fazer sem pensar e a culpa é nossa, não é deles, porque nós não os habituamos a isso e muito porque nós não lhes explicamos porque é que estamos a fazer certos exercícios, com mais ou menos repetições...porque se lhes explicarmos eles vão compreender e se compreenderem vão perceber como é que têm de aplicar! E quando ouvimos guarda-redes que passaram por nós, dizerem que gostavam de ser treinadores de guarda-redes, é muito bom porque é sinal de que já pensam o treino.

P.P.: E no exercício, como é que promove esse desenvolvimento de um saber sobre o saber-fazer?

R.P.: Alimentando o atleta com os maiores e os melhores elementos possíveis, dando-lhe tantos quanto eu tenho! Eu lembro-me quando lhes demos um dvd que continha o debate sobre treino de guarda-redes da apresentação em Coimbra e eu disse-lhes que eles só viam se quisessem. Um viu e falou-me sobre o assunto, outro viu mas não viu tudo e o outro acho que nem sequer pegou no dvd. Não tem problema nenhum...cada um segue o seu percurso, não faz parte das tarefas do treino, mas quem o viu de certeza que está muito mais instruído! E isso é o querer saber. Portanto, nós temos é que lhes dar as ferramentas, explicar o que queremos nos exercícios e depois ver como eles reagem. Claro que não quer dizer que quem vê e quer saber é melhor guarda-redes que o que não viu ou quem não viu é melhor...não é isso. Mas que ajuda saber porque se fazem as coisas, lá isso ajuda.

P.P.: Ricardo, para terminar, se tivesse de escolher uma coisa que do seu ponto de vista, tenha de ser feita e estar presente desde o primeiro momento do primeiro dia, tanto para os miúdos como para os graúdos, o que é que diria?

R.P.: Quando aceitei este desafio, passei muitas horas a pensar naquilo que haveria de dizer aos guarda-redes no primeiro contacto e queria que chegasse o primeiro dia e que começasse da melhor forma. E o que acredito é que, sem que sejas demasiado radical na forma como te impões ao clube a que chegas, deves ter impresso na forma de treinar o teu cunho pessoal. Nessa primeira conversa, disse-lhes desde logo que certamente que iríamos ter os nossos problemas, mas também iríamos ter as nossas soluções após os problemas, discutindo-os cara a cara. Acabamos por construir uma linha prévia para a possibilidade de haver confiança, que é algo que surge apenas com o tempo e com os conhecimentos que temos uns dos outros e depois tive a preocupação de conceber exercícios bastante dinâmicos que lhes desse algum prazer e algum gosto por aquela forma de trabalhar até para poder levá-los a estarem receptivos à minha forma de treinar. Portanto, para mim, deves logo marcar o teu cunho pessoal, a tua forma de treinar e tornar isso bastante claro para todos desde o primeiro dia.

Anexo IV:

Guião da Entrevista

No Plano das Experiências

1. Como jogador, quais foram as suas experiências?
2. Como é que os seus treinadores moldaram a forma como vê o jogo e o papel do Guarda-redes?
3. Quais são as suas grandes referências e influências ao nível do treino de Guarda-redes?
4. Ao longo dos anos como treinador de Guarda-redes, o que é que mudou na forma de treinar?

No Plano das Ideias

5. Como vê o Guarda-redes actualmente no Futebol?
6. Qual o perfil de Guarda-redes que procura e o que tenta observar em cada escalão?
7. Quais são para si os tipos de Guarda-redes existentes? Em que se diferenciam?
8. Quais as várias etapas que pode/deve percorrer o jovem para sabermos que está a evoluir enquanto Guarda-redes?
9. O que é ser talento nos Guarda-redes?
10. A que é que dá mais importância nas idades mais novas?
11. Quais os conteúdos de treino que pretende desenvolver por escalão?
12. Interliga as várias dimensões (tático, técnico, psicológico e físico) ou há claramente dimensões menos ou mais importantes? Qual a ênfase a dar às dimensões em cada escalão?
13. Quais as principais acções tácticas a desenvolver logo nos escalões mais novos? E acções técnicas?
14. Dá igual importância aos conteúdos de índole ofensiva e defensiva nas funções do Guarda-redes?
15. Qual a forma como planeia a pré-época nos vários escalões?

16. Nesse período pretende-se que os Guarda-redes comecem logo a treinar de forma específica de acordo com o Modelo de Jogo da equipa ou existem preocupações de outra ordem? Em todos os escalões?

17. Como é que planeia o treino semanal do Guarda-redes?

18. Usa a observação de jogo para analisar os desempenhos dos Guarda-redes?

19. Quais os princípios a privilegiar no Guarda-redes em: organização ofensiva; organização defensiva; nas transições e nas bolas paradas?

No Plano da Operacionalização

20. Quais as suas preocupações para a activação geral?

21. Qual a importância dada à percepção e à tomada de decisão nos exercícios de treino?

22. O que é que entende que um exercício deve conter?

23. Como é que se evita que ao darmos referências aos miúdos, não façamos com que realizem comportamentos automáticos, isto é, com limitação ao nível da tomada de decisão, principalmente nas idades mais novas?

24. No treino em grupo ou colectivo condiciona a finalização para exercitar determinadas acções do Guarda-redes?

25. Defende um ensino com base na descoberta guiada?

26. Qual a importância de potenciar o processamento de informação nos Guarda-redes (importância da atenção, decisão, antecipação)?

27. A inteligência específica do Guarda-redes desenvolve-se na acção? Isto é, quanto mais treina e mais joga de uma determinada forma, mais inteligente fica na forma de jogar?

28. Feedback: como, quando e porquê?

29. Nos mais jovens, o primado deverá ser na decisão e na intenção (independentemente do resultado) para que mais tarde se reflecta numa acção eficaz?

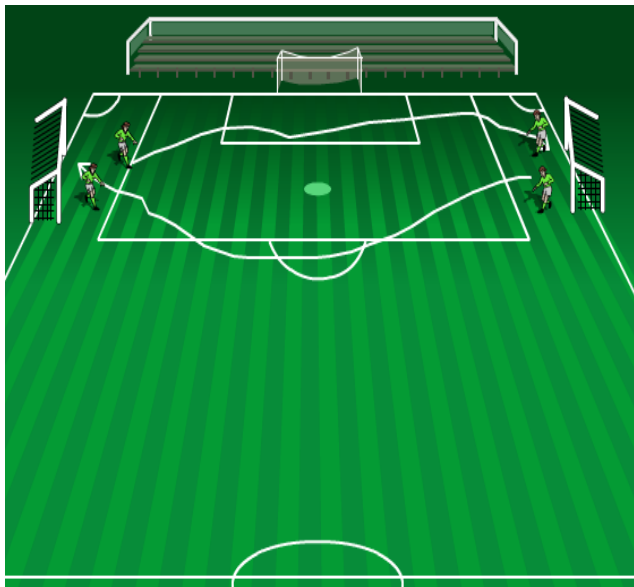
30. É apologista da realização de séries de remates ou a ênfase é na decisão e no pensamento do porquê se fazer algo – com sentido?

31. O jogar específico do Guarda-redes começa a ser realizado na pré-época? Por onde começar?

- 32.** E nos vários escalões, qual a forma de treinar desde o primeiro dia?
- 33.** Os exercícios devem ser realizados de acordo com problemas/situações específicos do jogo? Ou de forma analítica?
- 34.** Como é que procura que se operacionalizem os princípios?
- 35.** Em todos os escalões a ênfase deve ser em situações jogadas para que se atinjam os objectivos?
- 36.** Dá mais importância ao treino das acções ofensivas ou defensivas? Em todas as idades?

Anexo V:
Exercícios do Microciclo Semanal Tipo de Ricardo Peres

Exercício 1 - Recuperação



Descrição:

GR no contexto Técnico-Tático de Atraso(a) ou de Reposição de Bola(RB) tenta finalizar na baliza adv (GR adv não poderá realizar oposição).

Contexto Técnico-

Tático: Atraso e Reposição de Bola

Técnicas: Reposição com o Pé(RP) – bola parada ou em movimento - ou Pont. GR(PGR)

Físico: Recuperação

Psicológico:

Competitividade

Número: 2 ou + GR

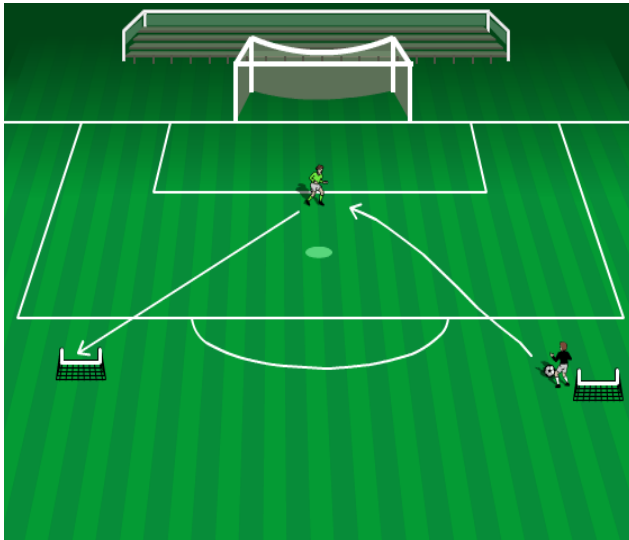
Espaço: Largura ou comprimento de 1/2 campo

Series/Repetições:

2/10 cada GR

Tempo: 12´

Exercício 2 - Recuperação



Descrição:

GR realiza variação do Centro do Jogo com TGR a poder colocar a variante de Reposição Longa numa baliza situada no posicionamento da Linha Avançada ou de pressão de adversário.

Contexto Técnico-

Tático: Atraso

Técnicas: Reposição com o Pé Curta (RPC) ou Longa (RPL)

Físico: Recuperação

Psicológico: Tomada de Decisão;
Concentração;
Competitividade

Número: 1GR

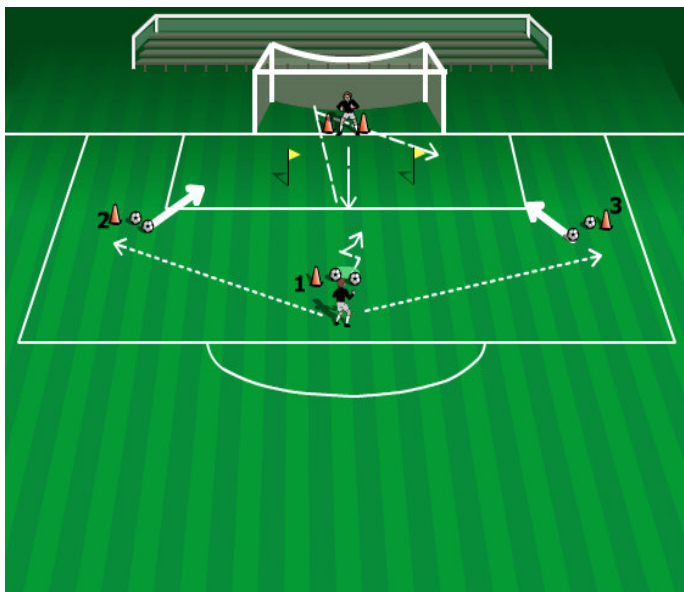
Espaço: 2/3 campo

Series/Repetições:

3/6

Tempo: 12´

Exercício 3 – Resistência Específica



Descrição:

TGR refere número de “baliza” à qual o GR terá que se colocar para defender Remate ou efectuar Saída em Desarme ou Fixar. De “baliza” para “baliza” GR terá que entrar pelo “pinos” vermelhos

Contexto Técnico-

Tático: Remate ou saída

Técnicas: Recepções ou Intercepções
Baixas ou Altas com ou sem Queda ou sD ou sF

Físico: Resistência Específica

Psicológico: Capacidade Volitiva

Número: 1GR

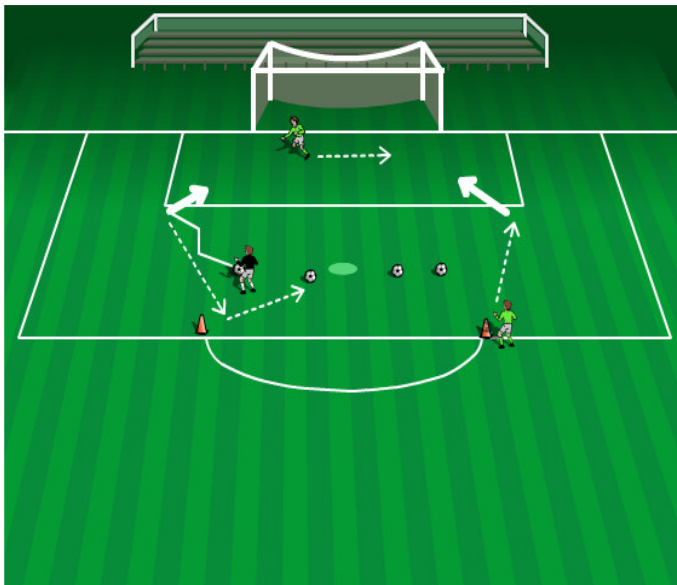
Espaço: GA

Series/Repetições:

2/6

Tempo: 6´

Exercício 4 – Resistência Específica



Descrição:

TGR ou GR em posse de bola efectua remate em zona lateral alternadamente

Contexto Técnico-

Tático: Remate

Técnicas: Recepções ou Intercepções
Baixas ou Altas com ou sem Queda

Físico: Resistência Específica

Psicológico:

Capacidade Volitiva

Número: 2 GR's

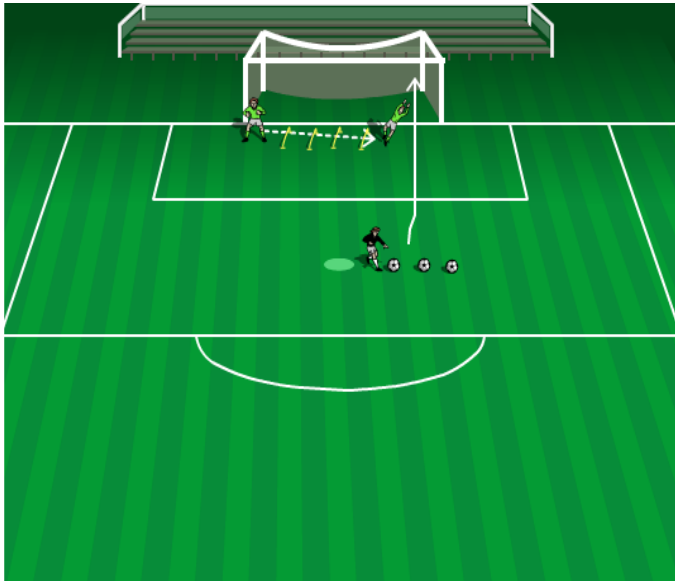
Espaço: GA

Series/Repetições:

2/4

Tempo: 6'

Exercício 5 - Pliometria



Descrição:

GR efectua transposição de barreiras a 1 perna, efectuando de seguida Recepção Alta com Queda (RAQ) ou Intercepção Alta com Queda (IAQ) a Remate de TGR

Contexto Técnico-

Tático: Remate

Técnicas: RAQ/IAQ

Físico: Pliometria

Psicológico:

Capacidade Volitiva

Número: 1GR

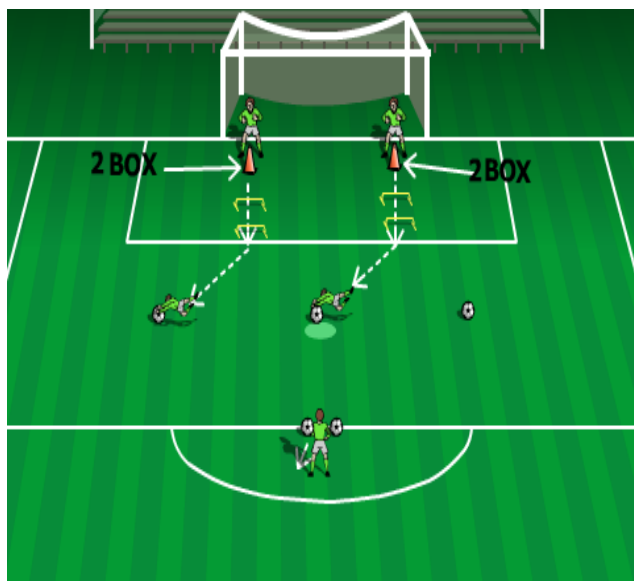
Espaço: GA

Séries/Repetições:

6/4

Tempo: 8´

Exercício 6 - Pliometria



Descrição:

GR's efectuem Drop Jump (2 caixas sobrepostas com recepção ao solo a 1 perna) e transposição de barreiras (1 perna) seguindo a acção de sD o mais rápido possível. O Exercício tem início quando TGR deixa cair uma das bolas (a bola a efectuar Saída será o lado da bola que inicialmente o TGR deixou bater no solo)

Contexto Técnico-

Táctico: sD

Técnicas: Saída

Físico: Pliometria

Psicológico:

Concentração

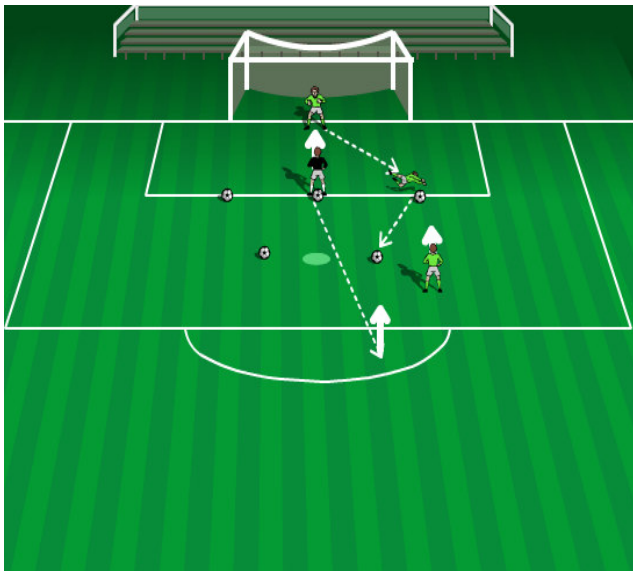
Número: 2GR's

Espaço: GA

Series/Repetições: 4
(cada perna)

Tempo: 8'

Exercício 7 - Velocidade



Descrição:

TGR envia bola para Bloqueio(B)/Recepção Média(RM) ordenando Saída em Desarme(sD) a bola esq./dir. GR levanta-se correctamente realiza as mesmas acções para bola seguinte

Contexto Técnico-

Tático: Saída

Técnicas: RM, B, sD

Físico: Velocidade

Psicológico:

Concentração

Número: 2GR's

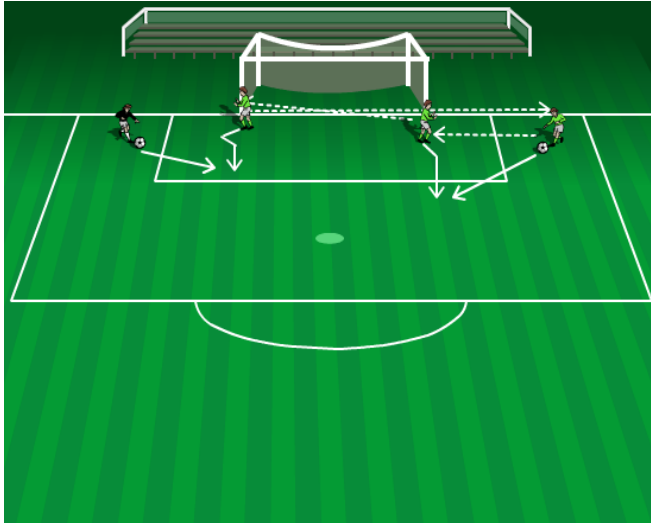
Espaço: Grande Área

Series/Repetições:

2/4

Tempo: 6´

Exercício 8 - Velocidade



Descrição:

GR's efectuem
Recepção Baixa com
Queda (RBQ) em
contexto de
Cruzamento. Após 2
repetições, TGR (ou
GR definido) envia
ordem para rotação de
posições em
velocidade

Contexto Técnico-

Tático: Cruzamento

Técnicas: RBQ

Físico: Velocidade

Psicológico:

Concentração;

Liderança

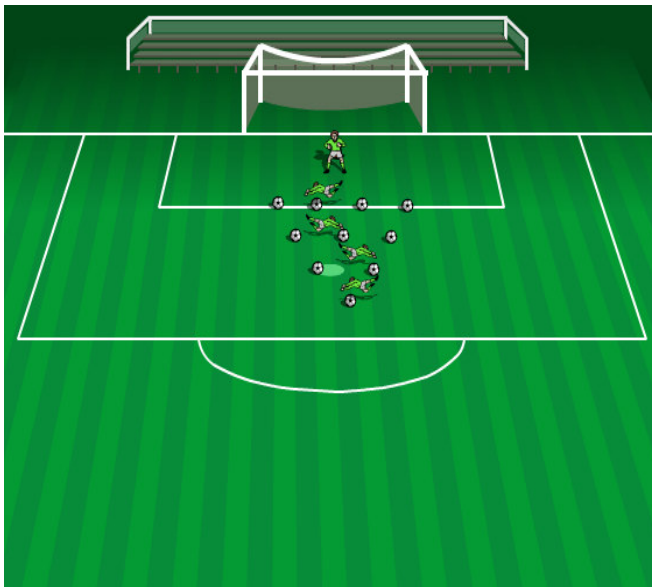
Número: 3GR's

Espaço: Grande
Área(GA)

Series/Repetições: 1
/ 2 em cd posto

Tempo: 5´

Exercício 9 – Velocidade de Reacção



Descrição:

GR efectua RBQ à ordem de e à bola que TGR refere

Contexto Técnico-

Táctico: Saída

Técnicas: Saída em Desarme

Físico: Velocidade de Reacção

Psicológico:

Concentração

Número: 1GR

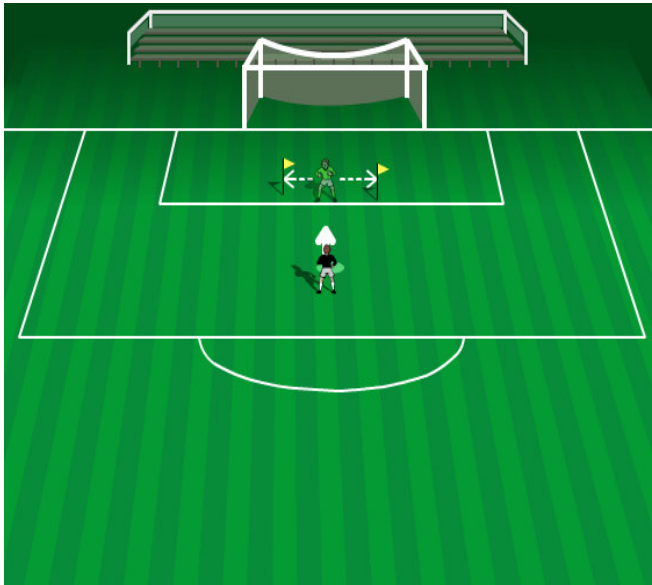
Espaço: GA

Series/Repetições:

2/4

Tempo: 5'

Exercício 10 – Velocidade de Reacção



Descrição:

TGR envia ordem (esq/Dir) para Gr tocar na estaca. De seguida terá que se posicionar o mais rapidamente com o corpo atrás da bola efectuando Bloqueio/Recepção Média

Contexto Técnico-

Táctico: Remate

Técnicas: B/RM

Físico: Velocidade de Reacção

Psicológico:

Concentração

Número: 1GR

Espaço: GA

Series/Repetições:

2/6

Tempo: 5´