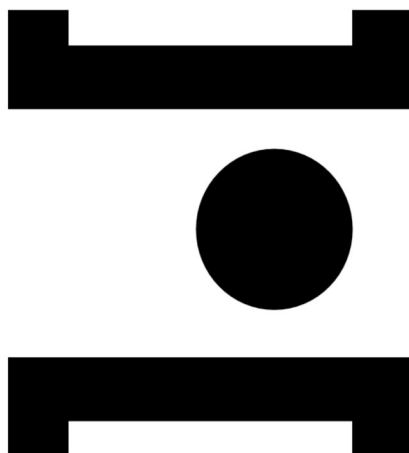


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



POLITÉCNICO
DE SANTARÉM

**O Processo de Treino de Guarda-Redes & Influência da
Abordagem Ecológica no Treino de Jovens Guarda-Redes de
Futebol**

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Francisco Tomás Rodrigues Mendonça

Orientação:

Professor Doutor Nuno Ricardo Gonçalves Coito

Dezembro, 2025

“Leadership isn’t about titles, it’s about impact.”

Charlie Kirk

Agradecimentos

Primeiramente, dirijo o meu mais profundo agradecimento à minha família, o meu verdadeiro alicerce. Aos meus Pais, Bruno e Cristina, às Tias Susana, Tânia e Titânia, aos Avós José, Fátima, Eduardo e Ana, e ao primo Martim: obrigado por todo o apoio, motivação e confiança depositada em mim ao longo desta jornada longe de casa. A distância trouxe desafios e saudades, mas o vosso suporte incansável transformou cada obstáculo em superação. A vós, a minha eterna gratidão, pois um simples obrigado jamais será suficiente.

Aos meus amigos, colegas de profissão e, muito especialmente, à Rita: obrigado por serem a minha bússola nos momentos de dúvida. Agradeço por me recordarem constantemente que o verdadeiro crescimento acontece fora da zona de conforto e por estarem ao meu lado em todas as etapas, reforçando que a riqueza do processo é bem mais valiosa do que o resultado.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, pelas oportunidades de aprendizagem, como conversas, partilhas e experiências. A todos os colegas com os quais pude conhecer e me relacionar, um obrigado por todas as partilhas onde aprendi imenso com cada um. Ao Professor Nuno Coito, que me acompanhou e possibilitou estagiar num contexto tão exigente e envolvente como o do Centro Desportivo de Fátima, uma palavra de agradecimento pela presença e exigência.

Uma palavra especial ao Centro Desportivo de Fátima, aos colegas de equipa técnica e colaboradores, por me receberem de braços abertos e me transmitirem o ADN do clube. Agradeço sinceramente todas as partilhas, as vivências e as conversas que me fizeram crescer. A minha gratidão é eterna e levo a certeza de que o Fátima conquistou um cantinho especial no meu coração.

Resumo

O presente relatório visou descrever e analisar a intervenção profissional realizada no âmbito da função de Treinador de Guarda-Redes na equipa sénior do Centro Desportivo de Fátima, durante a época desportiva 2024/2025. Este percurso, integrado num contexto de elevada exigência competitiva no Campeonato de Portugal, culminou no apuramento para a Fase de Subida à Liga 3.

O documento encontra-se estruturado em dois capítulos distintos, mas complementares: O Capítulo I centra-se no Estágio propriamente dito, detalhando as funções, processos e tarefas operacionais, dando ênfase à metodologia de treino específico de guarda-redes e à sua articulação multidisciplinar com as restantes áreas do treino desportivo. O Capítulo II apresenta o estudo intitulado “A Influência da Abordagem Ecológica no Treino de Jovens Guarda-Redes de Futebol”. Esta investigação analisou o impacto da manipulação do formato de jogo (formatos GR+2x2+GR e GR+4x4+GR) na densidade e na eficácia das ações técnico-táticas, subdivididas em três dimensões: Jogo Ofensivo, Controlo do Espaço e Defesa de Baliza onde os resultados mostraram um perfil de guarda-redes muito estável e muito focado em ações de proteção de baliza, criando resistências a alterações de constrangimentos espaciais. O Capítulo III aborda o Balanço final do Estágio onde foram analisadas as principais reflexões e aprendizagens ligadas ao estágio e ao estudo e a forma como estes influenciaram o pensamento e o processo de treino do estagiário.

O estágio permitiu consolidar competências práticas fundamentais, potenciando o sentido crítico, a capacidade de análise e a adaptação a contextos de rendimento, pilares essenciais para uma intervenção profissional de sucesso.

Palavras-chave: Estágio, Futebol, Guarda-Redes, Jogos Reduzidos.

Abstract

This report aims to describe and analyse the professional intervention carried out in the role of Goalkeeper Coach for the senior team at Centro Desportivo de Fátima during the 2024/2025 season. This journey, which took place in the highly competitive context of the Campeonato de Portugal, culminated in qualification for the promotion phase to Liga 3.

The document is structured in two distinct but complementary chapters: Chapter I focuses on the internship itself, detailing the functions, processes and operational tasks, emphasising the specific training methodology for goalkeepers and its multidisciplinary articulation with the other areas of sports training. Chapter II presents the study entitled 'The Influence of the Ecological Approach on the Training of Youth Football Goalkeepers'. This research analysed the impact of manipulating the game format (GR+2x2+GR and GR+4x4+GR formats) on the density and effectiveness of technical-tactical actions, subdivided into three dimensions: Offensive Play, Space Control and Goal Defence, where the results showed a very stable goalkeeper profile, highly focused on goal protection actions, creating resistance to changes in spatial constraints. Chapter III addresses the final assessment of the internship, analysing the main reflections and lessons learned from the internship and the study, and how these influenced the intern's thinking and training process.

This internship allowed to consolidate fundamental practical skills, enhancing critical thinking, analytical skills and ability to adapt to performance contexts, which are essential pillars for successful professional intervention.

Keywords: Internship, Football, Goalkeeper, Small-sided Games.

Índice

Agradecimentos	iii
<i>Resumo</i>	iv
<i>Abstract</i>	v
Introdução	10
O Estagiário	11
Definição de Objetivos Pessoais	12
1. Parte I – Realização do Estágio	13
1.1 Avaliação do Contexto	13
1.1.1 Análise da Atividade	13
1.1.2 Análise do Envolvimento	17
1.1.3 Recursos Físicos e Materiais	18
1.2 Contextualização da Equipa	19
1.2.1 Equipa Técnica e Staff de Apoio	19
1.2.2 Constituição do Grupo de Guarda-Redes	24
1.2.3 Enquadramento da Competição	25
1.2.4 Análise da Competição	25
1.2.5 Modelo de Jogo	32
1.2.6 Metodologia de Treino de Guarda-Redes	35
1.3 Funções e Tarefas	37
1.3.1 Planeamento e Operacionalização	37
1.3.2 Análise e Observações dos GR's em Treino e Jogo	38
1.3.3 Desenvolvimento de Planos de Desenvolvimento Individual (PDI) ..	40
1.3.4 Avaliações ao Guarda-Redes	42
1.4 Análise da Atividade	43
1.4.1 Enquadramento	43
1.4.2 Área de Planeamento	43
1.4.3 Área de Intervenção em Treino	48
1.4.4 Área de Intervenção em jogo	49

1.4.5	Área de Avaliação, Controlo e Reflexão.....	51
1.5	Objetivos Propostos vs. Objetivos Alcançados.....	56
1.6	Limitações.....	58
1.7	Conclusões.....	59
2.	Parte II – Investigação.....	61
2.1	Introdução.....	61
2.2	Enquadramento Teórico.....	63
2.2.1	Evolução do Posto Específico de Guarda-Redes.....	63
2.2.2	Tomada de Decisão ligada ao Guarda-Redes.....	64
2.2.3	O Papel do Guarda-Redes no Jogar.....	65
2.2.4	Métodos de Treino de Guarda-Redes.....	68
2.2.5	Estudos de Aplicação.....	68
2.2.6	Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo.....	71
2.3.	Apresentação do Problema/ Objetivos.....	73
2.4.	Hipóteses.....	73
2.4	Metodologia.....	73
2.4.1	Caracterização da Amostra.....	73
2.4.2	Tarefa Experimental.....	74
2.4.3.	Procedimentos.....	75
2.3.4	Apresentação e Discussão de Resultados.....	77
2.3.5	Limitações do Estudo.....	80
2.3.6	Recomendações Práticas.....	80
2.3.7	Conclusões.....	81
	Parte III – Balanço Final do Estágio.....	82
	Bibliografia.....	84

Índice de Figuras

Figura 1 - Espaços destinados a treino.....	19
Figura 2 - Classificação do CD Fátima no final da 1ª volta da Série C do Campeonato de Portugal.....	26
Figura 3 - Classificação final da Série C do Campeonato de Portugal.....	27
Figura 4 - Resumo Gráfico de dados da 1ª Fase do Campeonato de Portugal	29
Figura 5 - Classificação final da Fase de Subida à Liga 3 - Série Sul.....	30
Figura 6- Resumo Gráfico de dados da Fase de Subida à Liga 3.....	31
Figura 7 - Sistema base para a época 2024/2025	32
Figura 8 - Organização Ofensiva na 1ª Fase de Construção com o GR integrado no processo	33
Figura 9 - Organização Defensiva	34
Figura 10 - Organização da Defesa da Área em situação de cruzamento	35
Figura 11 - Defesa da Área em Diagonal Invertida Negativa	35
Figura 12 - Gráfico representativo da direção pretendida do desenvolvimento de competência dos guarda-redes (UEFA, 2023).....	36
Figura 13 - Exemplo de Relatório de Feedback Individual da Unidade de Treino	39
Figura 14 - Exemplo de Relatório de Feedback Individual do Jogo	39
Figura 15 - Exemplo de Relatório de análise ao Guarda-Redes Adversário	39
Figura 16 - Exemplo de PDI (Plano de Desenvolvimento Individual)	41
Figura 17 - Macrociclo utilizado para os guarda-redes dos seniores do CD Fátima	45
Figura 18 - Mesociclo utilizado para os guarda-redes dos seniores do CD Fátima	46
Figura 19 - Microciclo utilizado para os guarda-redes seniores do CD Fátima.	47
Figura 20 - Unidade de Treino utilizada para os guarda-redes seniores do CD Fátima	48
Figura 21 - Ativação Padrão de Jogo	51
Figura 22 - Registo de Reflexão Pós-Treino.....	52
Figura 23 - Diversos planos de gravação das unidades de treino.....	52
Figura 24 - Distribuição dos conteúdos de treino nos Grupos Macro.....	53
Figura 25 - Distribuição em percentagem dos sub-conteudos	54
Figura 26 - Distribuição das Qualidades Físicas.....	54
Figura 27 - Perspetivas de Análise do Jogo	55
Figura 28 - Médias marginais estimadas das tarefas ofensivas e defensivas ..	69

Figura 29 - Variação dos Coeficientes de performance de dois guarda-redes com a Complexidade Numérica.....	70
Figura 30 - Modelo dos Constrangimentos de Newell, 1989 e a sua interação com a Perceção-Ação.....	72
Figura 31 - Área dos formatos de jogos reduzidos de GR+2x2+GR e GR+4x4+GR.....	74
Figura 32 - Teste do Qui-Quadrado realizado.....	77
Figura 33 - Distribuição das ações pelos dois formatos de jogos reduzidos	77
Figura 34 - Teste de Levene realizado	78
Figura 35 - Teste realizado a fim de ver as interações do tipo de ação e formato de jogo com o sucesso nas ações	78

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Microciclo Pessoal do Estagiário	12
Tabela 2 - Composição da Equipa Técnica dos seniores do CD Fátima.....	20
Tabela 3- Informações acerca dos Guarda-Redes do Plantel.....	24
Tabela 4 - Características dos guarda-redes.....	24

Lista de Acrónimos

CP – Campeonato de Portugal

GR – Guarda-Redes

PDI – Plano de Desenvolvimento Individual

Introdução

O relatório de estágio tem o seu fundamento no âmbito da unidade curricular de Estágio que se encontra inserida no plano de estudos do Mestrado em Desporto com especialização em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, decorrente no 2º ano e correspondente a 60 ECTS. Esta Unidade Curricular segundo o programa da mesma detém como principal objetivo o desenvolvimento de conhecimentos teóricos e teórico-práticos decorrentes da sua formação académica bem como o desenvolvimento da capacidade para resolver problemas concretos e adquirir as competências e métodos de trabalho indispensáveis a um exercício competente e responsável inerentes à intervenção com atletas, treinadores, analista, treinadores de guarda-redes nomeadamente através de programas de treino, designadamente nas suas vertentes técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal.

O estágio foi realizado no Centro Desportivo de Fátima (CDF) na equipa sénior na época desportiva 2024-2025 com a orientação do Professor Doutor Nuno Coito.

Este documento foi composto em três partes, em que a primeira tem o título “Parte I - Realização do Estágio”, sendo formada por uma revisão teórica dos conceitos que sustentam a elaboração do presente relatório de estágio. Esta parte teve também na sua composição a descrição e reflexão do contexto de estágio onde o estagiário esteve inserido, passando pela contextualização histórica e competitiva da entidade acolhedora, pelas instalações, estruturas, tarefas e funções empregues e pela sua análise finalizando com um balanço no decorrer do estágio.

A Parte II – Estudo Técnico-Científico pretendeu realizar o enquadramento do assunto a investigar no estágio. De acordo com o contexto, função exercida e características técnicas formativas do estagiário foi definido o tema “A Influência da Abordagem Ecológica no processo formativo de jovens guarda-redes de futebol” pretendendo observar os efeitos da constante alteração de constrangimentos da tarefa em vários formatos de jogos reduzidos nos jovens guarda-redes da equipa de iniciados do clube ao longo da época desportiva.

A Parte III – Balanço Final do Estágio em que foi exposta uma reflexão global acerca da influência do processo de estágio e do estudo no estagiário e na sua abordagem em contexto de treino. Este capítulo subdividiu-se em 1) Intervenção do Treinador, abordando em si as dificuldades e feitos obtidos pelo estagiário destacando a sua evolução enquanto treinador; 2) Relação com outros Treinadores descrevendo a relação do Estagiário com as diferentes equipas técnicas associadas ao clube e de como essa gestão influenciou o processo de treino do estagiário; 3) Desenvolvimento

enquanto investigador contemplando o modo de como a pesquisa e operacionalização do estudo influenciou a filosofia de treino do estagiário e 4) Influência do Estágio e Estudo no Processo de Treino de Guarda-Redes sendo um balanço geral de todos os pontos anteriores.

O Estagiário

O estagiário Francisco Tomás Rodrigues Mendonça, nascido a 26 de abril de 2002, natural do Funchal e licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade da Madeira, encontra-se neste momento no procedimento de obtenção do grau de mestre em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Desde muito jovem, esteve ligado ao desporto, praticando a modalidade federada entre as épocas de 2009/2010 e 2019/2020, representando alguns clubes, dos quais Juventude AC (2009 a 2012), CD Nacional (2012 a 2019) e CF Andorinha (2020 a 2021). Nas últimas duas instituições, iniciou o percurso como treinador principal de futebol na época desportiva de 2021/2022, nos escalões de Sub-6 e Sub-7 do CF Andorinha. Na época seguinte, fez o estágio da licenciatura como treinador de guarda-redes no CD Nacional, estando responsável pelas etapas formativas de Iniciação e Pré-Especialização (Sub-10 a Sub-13). A nível académico, colaborou em vários projetos de investigação com a Universidade da Madeira, entre os quais o Marítimo Training Lab, durante os 3 anos de licenciatura, integrando equipas de campo na recolha e obtenção de dados provenientes de medidas antropométricas e testes de campo. Após a conclusão da licenciatura, optou por ingressar no mestrado em Treino Desportivo, uma vez que se sentia bastante limitado com as competências desenvolvidas na licenciatura. No mestrado, pôde conhecer diversos contextos e modos de operar, desde o futebol amador até o mais alto nível, por meio das aulas de partilha que foram lecionadas; ainda na linha do mestrado, o espaço dado aos alunos para testarem de forma prática o que foi aprendido contribuiu para o desenvolvimento de competências, como a adaptação.

O microciclo semanal do estagiário (tab.1) contempla um total de 35 horas semanais dedicadas ao estágio e ao desenvolvimento de tarefas ligadas ao planeamento, à análise, à intervenção em competição e à reflexão. As horas foram distribuídas por 6 horas à realização de tarefas relacionadas com o desenvolvimento do relatório de estágio englobando a observação e recolha de dados, as restantes 4 horas foram orientadas para o desenvolvimento pessoal do estagiário sendo dividido por: Reuniões de Networking com treinadores de guarda-redes, analistas e preparadores físicos de contextos superiores, recolha de literatura científica e desenvolvimento de áreas como

liderança, comunicação através de formações, cursos e workshops. Este tipo de organização semanal foi fundamental para o controlo e priorização de tarefas relacionadas com a intervenção do estagiário e assim ser mais eficiente na execução das tarefas, o que resultou na obtenção de maior tempo livre, tempo este que foi investido no desenvolvimento pessoal do próprio estagiário (tab. 1).

Tabela 1 - Microciclo Pessoal do Estagiário

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00							
10:00	Tarefas Mestrado	Desenvolvimento Pessoal	Tarefas Mestrado	Desenvolvimento Pessoal	Tarefas Mestrado		Jogo CDF
11:00							
12:00							
13:00							
14:00	Análise Jogo Anterior (GR)	Análise Pressão Adversário (Relatório+Video)	Analisar e Codificar UT	Analisar e Codificar UT	Analisar e Codificar UT	Analisar e Codificar UT	
15:00							
16:00	Reunião T (GC)			Analisar Padrões Adv.		Planear Microciclo	
17:00				Reunião c/ GR's			
18:00		Reunião c/ GR's					
19:00		Treino Seniores CDF	Treino Seniores CDF	Treino Seniores CDF	Treino Seniores CDF		
20:00							
21:00							
22:00	Análise GR Adversário						
23:00							
00:00							

Definição de Objetivos Pessoais

A definição de objetivos pessoais foi tida como fundamental na formação individual, sendo assim importante classificar os objetivos de acordo com SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) a atingir para o Estágio em geral e em termos da intervenção profissional.

Durante a realização do estágio curricular, o estagiário procurou progredir nos seus conhecimentos e competências e desenvolver novas ferramentas úteis à sua função. Deste modo foram repartidos em três níveis distintos: 1) Didáticos, 2) Pedagógicos e 3) Comunitários

Didáticos – Desenvolver e aplicar conceitos e conhecimentos adquiridos ao longo do percurso do estágio e formação prévia (Licenciatura UMa e Mestrado ESDRM); tirar proveito do conhecimento oriundo da partilha do mesmo com colegas do departamento; promover atitude assertiva e reflexiva acerca do processo de treino de guarda-redes; desenvolver capacidade de liderança e planeamento perante o grupo de jovens guarda-redes.

Pedagógicos – Instaurar relações de contacto e de trabalho, de vocação, de empenho e de simpatia com todas as personalidades diretamente relacionadas com o clube, assim como partilhar e refletir com todos os treinadores. Estabelecer um

clima favorável e prazeroso ao desenvolvimento de todos os envolvidos; difundir os valores do clube e da região, através da colaboração na formação positiva dos jogadores.

Comunitários – Zelar pela assiduidade em qualquer atividade desenvolvida no clube; Recorrer a uma linguagem simples e técnica de ligação com os guardas-redes; Fomentar o desenvolvimento de valores relacionados com a formação pessoal: cooperação, responsabilidade, espírito de grupo.

1. Parte I – Realização do Estágio

1.1 Avaliação do Contexto

1.1.1 Análise da Atividade

A atividade foi realizada pelo estagiário na modalidade de futebol no Centro Desportivo de Fátima, clube que compete atualmente no 4º patamar do futebol português (Campeonato de Portugal). É um clube que, ao longo dos anos, tem ganho um enorme destaque na formação de jovens talentos e no lançamento dos mesmos para patamares superiores. A abordagem do clube ao longo do tempo tem sido sempre em jovens formados localmente, o que dá prestígio à própria entidade, onde o estagiário exerceu a função de treinador de guarda-redes na equipa de seniores, competindo no Campeonato de Portugal da Federação Portuguesa de Futebol, e como coordenador do Departamento de Guarda-Redes do Clube.

1.1.1.1 Evolução do Posto Específico de Guarda-Redes

Os guarda-redes surgiram oficialmente no jogo em 1871, altura em que as regras do futebol foram modificadas de modo a autorizar um jogador específico a segurar a bola "apenas para proteção da sua baliza". No entanto, o jogo era muito distinto nessa altura, com formações táticas diversas e até marcações de campo diferentes. Durante seis décadas, as regras para a posição de guarda-redes sofreram alterações regulares. Finalmente, em 1931, foi decidido que os guarda-redes podiam manusear a bola para quaisquer fins dentro das suas próprias áreas de grande penalidade e que também lhes seria autorizado a dar até quatro passos enquanto a transportavam. Nos primórdios do futebol, os métodos de treino ainda não estavam uniformizados; os jogadores evoluíam principalmente através da experiência adquirida nos jogos e adaptando as suas estratégias e comportamentos aos estilos e fraquezas dos seus adversários (UEFA, 2023).

No início da década de 1970, o treino específico dos guarda-redes tornou-se regular, cerca de cem anos depois da posição ter sido formalmente estabelecida. Era

principalmente o treinador principal, e mais tardiamente o treinador-adjunto, que reservava um tempo dedicado a fornecer alguns exercícios aos guarda-redes, normalmente antes ou depois da sessão de treino da equipa. Tratavam-se de exercícios físicos muito repetitivos de movimentos específicos dos guarda-redes, focados na carga e na intensidade e não no contexto do jogo. Consequentemente, embora os guarda-redes possam ter ficado mais em forma, a sua consciência tática e as suas capacidades de guarda-redes melhoraram principalmente através da experiência de jogo e não através de rotinas de treino específicas. No entanto, seria injusto avaliar a escolha do conteúdo do treino nos tempos antigos à luz dos nossos conhecimentos atuais. De facto, a intenção construtiva de trabalhar especificamente com os guarda-redes, utilizando exercícios relacionados com a sua posição, deve ser apreciada, pois constituiu um ponto de viragem na evolução do treino de futebol. Muitas vezes, eram os próprios guarda-redes que determinavam o conteúdo e a progressão dos exercícios, enquanto o dever e a responsabilidade do treinador (fosse ele o treinador principal ou o treinador-adjunto) se limitavam a executar os exercícios da forma esperada pelos guarda-redes (UEFA, 2023).

Entre as décadas de 1970 e 1990, assistiu-se à afirmação da figura do treinador de guarda-redes, embora marcada por uma abordagem física e isolada. Nos anos 80 e 90, a função profissionalizou-se com o recrutamento de ex-guarda-redes, mas isto conduziu a um fenómeno de isolamento: os guarda-redes treinavam num "canto" separado do resto da equipa, realizando exercícios técnicos descontextualizados, sem interação tática com o coletivo. A introdução da regra do passe atrasado em 1992 foi o primeiro grande choque que expôs as limitações desta abordagem técnica isolada, obrigando o guarda-redes a usar os pés e a integrar-se no jogo (UEFA, 2023).

A viragem do milénio marcou a transição para a era moderna da integração e da metodologia científica. A partir dos anos 2000, impulsionada pela globalização e pela análise de dados, a função evoluiu de um treino puramente técnico para uma abordagem holística e integrada. O treinador de guarda-redes atual abandonou o isolamento para se tornar um especialista dentro da equipa técnica, utilizando ferramentas de análise e a interação com a restante equipa técnica para desenhar exercícios baseados na realidade do jogo ("reality-based learning"). O foco deixou de estar apenas na execução técnica ("como defender") para priorizar a tomada de decisão cognitiva e a leitura tática ("quando e onde defender"), alinhando totalmente o perfil do guarda-redes com o modelo de jogo da equipa (Otte et al., 2019).

Devido à evolução do jogo de futebol, a posição específica do guarda-redes sofreu inúmeras evoluções que influenciaram a sua integração no modelo de jogo das

equipas e a sua função específica e, por conseguinte, o processo de treino de guarda-redes sofreu as devidas alterações, assim uma emergente tendência baseada na tomada decisão e constante adaptação aos processos de interação entre colegas e adversários bem como dos momentos do jogo e modelo de jogo da própria equipa.

Com a evolução das leis do jogo, da metodologia de treino e do jogo, atualmente, o guarda-redes de futebol desempenha um papel fundamental e crítico na performance das equipas requerendo assim um alto nível de características de dimensões tática, técnica, psicológica e física que ao mais alto nível cria uma dependência das interações entre colegas de equipa e adversários nos diferentes momentos do jogo exigindo uma forte proatividade na defesa da baliza e do espaço (Otte et al., 2023). Posto isto, o contexto acaba por ser condicionado por inúmeros fatores de natureza informativa associados ao guarda-redes, à tarefa e ao contexto, dando assim um grande nível de imprevisibilidade e emergência à próxima tomada de decisão e ação por parte do guarda-redes.

1.1.1.2 Métodos de Treino de Guarda-Redes

A literatura atual identifica uma transição-chave nas metodologias de treino de guarda-redes, contrastando o modelo tradicional, analítico e isolado com abordagens baseadas na Pedagogia Não-Linear e Dinâmica Ecológica. Segundo Otte et al. (2020), embora muitos treinadores ainda recorram a exercícios isolados e focados na repetição técnica mecânica, existe uma necessidade crescente de adotar uma abordagem representativa das tarefas a que o guarda-redes está sujeito. Esta abordagem sustentada pela abordagem Baseada em Constrangimentos defende que o treino deve replicar as exigências de informação-movimento do jogo real, integrando a tomada de decisão tática com a execução técnica conforme reforçado pela análise dos requisitos modernos da posição feita por Otte et al. (2022), que sublinham a importância de treinar o guarda-redes em contextos de imprevisibilidade e interação complexa.

Operacionalmente, estas metodologias são categorizadas através da repartição entre prática "sem oposição" e prática "com oposição". Parry et al. (2025) argumentam que, enquanto a prática sem oposição mantém utilidade para a estabilização de padrões motores, é a prática com oposição que desenvolve a adaptabilidade funcional necessária para a competição. Para organizar estes diferentes métodos num planeamento coerente, Otte et al. (2019) propõem a estrutura metodológica "POST" (Performance, Orientation, Skill, Team). Esta estrutura permite ao treinador de guarda-redes periodizar os métodos de treino, alternando intencionalmente entre sessões de aquisição de competências isoladas (Skill) e sessões integradas e representativas

(Performance/Team), garantindo uma abordagem holística que respeita tanto a especificidade técnica como a integração tática (UEFA, 2023).

Um dos métodos de treino mais populares aplicados no futebol, em todas as idades e estratos de jogo, são os jogos de pequena dimensão. A literatura disponível no futebol tem estado associada a práticas e rotinas de treino durante as últimas décadas, assumindo os jogos reduzidos como uma das vertentes-chave da investigação. Esta abordagem é um método de treino concebido para aperfeiçoar os comportamentos técnicos, táticos e posicionais, bem como os atributos físicos, que estão implícitos nas solicitações da competição e do jogo (Sarmiento et al., 2018).

Estes métodos de treino, devido à sua variabilidade, estão sujeitos à manipulação de vários constrangimentos, desde a alteração das regras, o número de jogadores, a utilização ou não de balizas, a utilização de mini-balizas ou regulares, o feedback do treinador ou a área do campo. A manipulação da área tem despertado maior interesse por parte da investigação, resultando em vários formatos para este método de treino (por exemplo: pequeno e estreito, pequeno e largo, grande e estreito e grande e largo) (Casamichana et al., 2018). Os jogos reduzidos permitem que os guarda-redes possam lidar com uma repetição constante de ações tático-técnicas sem as repetir efetivamente.

1.1.1.3 A Importância do Treinador de Guarda-Redes na equipa técnica

A integração do treinador de guarda-redes na equipa técnica deixou de ser apenas uma suma formalidade para se tornar uma necessidade na atualidade do futebol como conhecemos. Desde sempre visto como uma “ilha” isolada que geria apenas o seu processo e departamento à margem do plantel, o treinador de guarda-redes atua como um elo entre o termo específico do guarda-redes e o modelo de jogo. É responsável por não só auxiliar o guarda-redes a se tornar num especialista a defender a baliza, mas também por um jogador de campo funcional, integrado na ideia de jogo ofensiva e defensiva. Esta mudança de paradigma exigiu do treinador de guarda-redes uma visão sistémica, capacidade para discutir taticamente com o treinador principal, fisiologicamente com o departamento de performance e analiticamente com o departamento de scouting.

A relação entre treinador principal e treinador de guarda-redes é pedra basilar no desempenho total de um guarda-redes de futebol uma vez que nesta relação é discutido o papel de intervenção do guarda-redes no jogar da equipa garantindo assim que o guarda-redes domina os comportamentos específicos para cada momento do jogo. Atualmente o guarda-redes atua como um primeiro construtor ou desbloqueador

de pressão pela superioridade numérica que dá em construção baixa; Bella R. (2024) destaca importância de procurar passes que quebrem linhas de pressão ("progression over possession") e a capacidade de atacar a profundidade alinhando com a visão da UEFA de que o guarda-redes participa de forma ativa na construção de jogo. A defender, para além de proteger a baliza, o guarda-redes detém um papel fundamental na defesa do espaço gerindo a sua distância para a linha defensiva exigindo coordenação e comunicação com a mesma (UEFA, 2023). Posto isto, o treinador de guarda-redes deverá operacionalizar as ideias e processos definidos da reflexão e discussão com o treinador principal, definindo o posicionamento e a intervenção do guarda-redes. Otte et al., (2020) reforça que o treino especializado deve capacitar o atleta a autorregular-se e adaptar-se funcionalmente dentro do modelo de jogo global imposto pelo treinador principal. Aliada a esta relação, urge também a relação com os demais treinadores-adjuntos colaborando para garantir a coesão tática entre setores. Lennox et al., (2006) reforçam a importância da comunicação clara e assertiva por parte do guarda-redes para organizar a linha defensiva exigindo uma coordenação estreita do treinador de guarda-redes e dos adjuntos no planeamento de exercícios integrados onde o guarda-redes treina situações representativas juntamente com os colegas de outros setores (UEFA, 2023). O treinador de guarda-redes colabora na organização dos jogadores nas marcações individuais ou zonais definidas pelos adjuntos, aproveitando o conhecimento detalhado sobre o domínio da área (Bella R. 2024).

1.1.2 Análise do Envolvimento

Como referido nos pontos anteriores, a entidade que acolheu o estagiário foi o Centro Desportivo de Fátima. O estágio foi realizado na equipa de seniores que disputou o Campeonato de Portugal organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

O Centro Desportivo de Fátima foi fundado em 1966, localizado na cidade de Fátima, no concelho de Ourém, pertencente ao distrito de Santarém. Detém mais de meio século de história; o clube tem desempenhado papel relevante no panorama futebolístico nacional. Atualmente, o clube compete no quarto patamar do futebol português, o Campeonato de Portugal, apesar de ser um contexto amador, este campeonato tem ganho prestígio nos últimos anos devido a servir de ponte para o futebol semiprofissional e profissional. O forte investimento na formação de jovens atletas locais levou a que o clube criasse melhores condições de trabalho para potenciar estes mesmos talentos, ao longo dos anos os escalões de formação marcaram sempre presenças em competições nacionais o que culminou na constante valorização por parte da Federação Portuguesa de Futebol e pro consequência a distinção de Entidade Formadora de 4 Estrelas por muitos anos. Graças a este compromisso e trabalho

contínuo, o clube tornou-se uma referência na região, desempenhando um papel fundamental de uma prática de qualidade na promoção do desporto e na valorização dos jovens.

Um dos pontos mais altos da história do clube foram:

2006/07 o clube alcançou o 1º lugar da 2ª Divisão B na série C, tornando-se na primeira equipa de Santarém a integrar a Liga de Honra correspondendo à 2ª Liga atualmente, tendo o orçamento mais baixo dessa edição da liga.

2007/08, o clube a contar para a 3ª Eliminatória da Taça da Liga acabaria por eliminar o FC Porto vencendo nas grandes penalidades por 4-2. Na mesma edição enfrentou o Sporting CP vencendo o jogo fora no Estádio do Restelo por 2-1, sendo eliminada em casa por 3-2 devido à diferença de golos. 2010/11 marca a última presença do clube nos Campeonatos Profissionais.

Neste momento, a direção tem como visão o regresso do nome da cidade ao convívio dos maiores clubes do futebol português e ser clube de referência na formação de jovens atletas, através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade, quer ao nível dos recursos humanos quer ao nível das infraestruturas de apoio.

O Centro Desportivo de Fátima acredita, defende, pratica e ensina os seus valores: Ética, Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Rigor, Competência, Honestidade, Empenho e Competitividade.

1.1.3 Recursos Físicos e Materiais

Relativamente às instalações disponíveis para a prática desportiva, o Estádio Papa Francisco (Figura 1c) foi inaugurado em 2005, com capacidade para 1.545 espetadores, contendo 1 campo relvado natural de futebol de 11, 1 pista de atletismo, 1 torre de filmagem, 2 ginásios e o material de treino de guarda-redes disponível: 2 conjuntos de 8 varas, 3 bonecos de metal, 2 mini-balizas (sem rede), 1 conjunto de sinalizadores, 2 conjuntos de 10 cones, 1 bosu, 1 bola de Pilates e 4 bolas de ténis. Posto isto, o estagiário considerou que o material seria suficiente para a prescrição de um treino de guarda-redes adequado e orientado para o desenvolvimento dos pontos fortes de cada guarda-redes, porém sentiu insegurança por parte dos próprios guarda-redes com a presença dos bonecos de metal e sua ligação com uma possível lesão em caso de traumatismo, além da degradação que estes provocam ao relvado. Assim, sugeriu à direção a aquisição de 2 Airbody's de 2,20 metros cada, dando maior realismo ao impacto e aumentando a confiança dos guarda-redes em situações de impacto. Neste estádio são acolhidas as competições: Campeonato de Portugal e Taça de Portugal, sendo empregues para a equipa sénior do clube. Por outro lado, o futebol de

formação da entidade utiliza dois recintos, sendo o Estádio João Paulo II (Figura 1b) para a utilidade das equipas de futebol de 9 e 11, tendo como lotação 1600 espectadores; por outro lado, o Campo do CRIF (Figura 1a) é utilizado para todas as equipas de futebol de 7 do clube. Posto isto, na composição da Academia estão 2 relvados sintéticos, 1 de futebol de 11 e outro de futebol de 7. Dentro destes encontram-se 6 balneários de equipas, 3 balneários para Treinadores/ Equipa Arbitragem, Sala de reuniões, Posto médico com Desfibrilhador Automático Externo (DAE), Ginásio. A Academia Padre Pereira alberga várias competições, entre as quais: Campeonato Distrital da 1ª Divisão da AF Santarém Sub15, Sub17 e Sub19, Competição Distrital de Futebol Sub11, Sub13, Sub14, Sub16, Concentrações Municipais Sub7 e Sub9 e Torneios de Futebol Juvenil.

Figura 1 - Espaços destinados a treino



1.2 Contextualização da Equipa

1.2.1 Equipa Técnica e Staff de Apoio

A análise dos praticantes deve constar de uma caracterização geral dos mesmos, mantendo sempre a proteção e privacidade dos seus dados, assim como da avaliação e descrição dos aspetos mais específicos relacionados com o estabelecimento de objetivos e de posterior avaliação do seu cumprimento

Caracterização dos praticantes que compõem a equipa. Tendo em consideração as suas diferentes características, desde a sua morfologia – fase de desenvolvimento, suas capacidades físicas, técnicas, técnico-táticas, cognitivas e psicossociais.

A tabela 2 mostra a organização da equipa técnica em que o estagiário se encontrou envolvido, sendo composta por 7 elementos, tendo em conta que esta é a primeira época do estagiário no clube. A época desportiva 2024/2025 teve o seu início no dia 15 de julho de 2024 com uma reunião de apresentação pessoal da equipa técnica, resultando assim no estabelecimento de relação entre todos os elementos. Com isto ficou definida que a abordagem do clube para a presente época seria a aposta em jovens talentos do clube tendo sido cumprido e com um enorme sucesso já que jogaram

pelo menos 1 jogo no Campeonato de Portugal 14 jogadores formados localmente contribuindo para a valorização do clube enquanto entidade formadora e para a valorização individual dos jogadores.

Tabela 2 - Composição da Equipa Técnica dos seniores do CD Fátima

NOME	FUNÇÃO	IDADE	CLUBE ANTERIOR
GC	Treinador Principal	42 anos	CD Fátima
PN	Treinador-Adjunto	48 anos	CD Fátima
TM	Treinador-Adjunto	30 anos	CF “Os Belenenses”
FM	Treinador de GR	22 anos	NS Rio Maior
FG	Analista + Scout	23 anos	CD Fátima
SC	Analista	32 anos	Rio Maior SC
FGR	Preparador Físico	37 anos	CD Fátima

A divisão de funções e tarefas desempenhadas por cada elemento da equipa técnica desenrolou-se da seguinte forma:

Treinador Principal (GC)

- Acompanhamento e controlo das tarefas desenvolvidas pela equipa técnica e pessoal;
- Encarregado da elaboração e da exposição do modelo de jogo e do modelo de treino;
- Responsável pela concretização das unidades de treino, microciclos, mesociclos e macrociclos;
- Dirigiu as palestras de treino e competição;
- Operacionalizar e intervir nos exercícios de treino;

Treinador-Adjunto (PN)

- Preparar e ajustar o campo durante o treino;
- Encarregar-se da projeção das jogadas de bola parada ofensivas e defensivas e da adaptação ao adversário.
- Comunicação e transmissão de informações ao treinador principal;
- Montar e ajudar no aquecimento do jogo;

Treinador-Adjunto (TM)

- Preparar e ajustar o campo durante o treino;
- Encarregar-se da projeção das jogadas de bola parada ofensivas e defensivas e da adaptação ao adversário.
- Foca-se no comportamento do adversário e analisar as alterações efetuadas no banco;
- Comunicação e transmissão de informações ao treinador principal;
- Montar e ajudar no aquecimento do jogo;
- Responsável pela orientação da linha defensiva em treino e em competição.

Treinador de GR (FM)

- Preparar e ministrar unidades de treino para os guarda-redes da equipa principal;
- Responsável pelo desenvolvimento de uma metodologia de trabalho transversal a todos os guarda-redes;
- Colaborar no treino da equipa, dando opinião sobre a integração e interação dos guarda-redes com o resto da equipa na organização da linha defensiva e na organização ofensiva em construção;
- Observar e obter informações sobre o guarda-redes adversário de forma a eliminar possíveis permissividades
- Ajudar a equipa na análise e observação dos adversários, detetando os seus padrões ofensivos e defensivos e apresentando-os aos guarda-redes;
- Criar planos de desenvolvimento individual para os guarda-redes da equipa com vista ao seu desenvolvimento;
- Analisar a performance dos guarda-redes em treino e em competição;
- Presença no banco suplementar em dia de jogo;
- Responsável por transmitir informação ao GR em competição;
- Montagem e liderança do aquecimento dos GR em dia de jogo.

Analista + Scout (FG)

- Elaborar vídeos de análise do oponente (pontos fortes e fracos)
- Responsável pela simulação do perfil comportamental da equipa adversária nos treinos
- Montar e ajustar a câmara durante o jogo;
- Análise do jogo e comunicação com o banco;
- Prevalência das questões táticas e estratégicas no decorrer do jogo;

- Foco no comportamento do oponente e análise das alterações efetuadas no banco.
- Identificar jogadores de acordo com o modelo de jogo e perfil de jogador;
- Ligação com o diretor desportivo para possíveis transferências de jogadores.

Analista (SC)

- Preparar cortes de vídeo do jogo para transmitir aos jogadores;
- Responsável por elaborar vídeos de feedback individual para cada jogador.

Preparador Físico (FGr)

- Definir a bateria de testes físicos;
- Organização do planeamento tendo em conta a dinâmica da carga em articulação com o treinador principal;
- Definir o trabalho físico complementar individualizado;
- Trabalhar para desenvolver as qualidades físicas e prevenir as lesões;
- Responsabilizar-se pelos indicadores de fadiga e de lesões pré e pós-treino e pela coordenação com o fisioterapeuta;
- Responsável pelo acompanhamento da evolução individual dos jogadores;
- Atenção ao rendimento físico dos jogadores no decorrer do jogo;

Desde o primeiro momento em que todos os elementos ficaram conscientes das suas tarefas e rapidamente direcionaram os seus objetivos para o sucesso coletivo, criando logo um elo entre todos.

A liderança do treinador principal foi preponderante no sucesso da equipa técnica, dando sempre abertura em qualquer momento para cada um poder desenvolver as suas ideias em prol do objetivo coletivo.

Dentro das necessidades fora do campo a equipa pode contar com um diretor desportivo e um fisioterapeuta, garantindo que todos os jogadores tenham as melhores condições para dar o seu contributo.

Staff de Apoio

Diretor Desportivo (NL)

- Transporte dos jogadores na carrinha do clube no dia de jogo;
- Controlo das necessidades durante o treino;
- Controlo da alimentação no dia de jogo;

- Atento às questões de regulamentação e horários;
- Controlo de equipamentos e material;
- Responsável pela elaboração dos programas, calendários de jogos e calendarização do treinador principal;
- Responsável pela parte logística dos treinos e dos jogos;
- Responsável pelo enquadramento da equipa de arbitragem e da equipa adversária;
- Responsável pelo bem-estar e pela boa disposição do grupo, nomeadamente nos jogos.

Fisioterapeuta (ES)

- Responsável pela pré-ativação muscular;
- A presença nas sessões de treino de modo a garantir uma assistência imediata em caso de lesão;
- Realizar tratamentos a jogadores lesionados ou em recuperação de lesões;
- Planeamento e aplicação de exercícios em campo com jogadores impossibilitados de participar na sessão de treino.
- Recomendação de exercícios para reduzir o risco de lesões.

A equipa técnica funcionou como uma estrutura interdependente, com cada membro a desempenhar funções específicas que contribuem para o desenvolvimento coletivo. O estagiário reconheceu que esta inter-relação era crucial para a integração contínua do guarda-redes no modelo de jogo. Por exemplo, em colaboração com o treinador principal (GC), discutiu o envolvimento do guarda-redes na primeira fase da construção, o que ajudou a cultivar um conjunto de competências vitais para o guarda-redes que, de outra forma, poderiam ser negligenciadas.

Juntamente com os treinadores-adjuntos (TM e PN), analisaram as responsabilidades do guarda-redes na organização defensiva, nomeadamente no que diz respeito ao controlo da profundidade e à defesa contra cruzamentos. O estagiário enfatizou a necessidade de mais discussões focadas em como proteger o guarda-redes nessas situações - uma iniciativa que deve ser iniciada pelo estagiário e não foi iniciada. Além disso, foi criada uma forte relação com o preparador físico (FGr) para monitorizar as cargas de treino dos guarda-redes, um aspeto que infelizmente foi negligenciado e que deveria ter sido mais bem regulado. Por outro lado, a individualização do processo de treino físico antes das sessões de treino centrou-se nos movimentos específicos dos guarda-redes, na sua preparação para a sessão de treino e, sobretudo, nas suas

capacidades individuais. No que diz respeito à análise dos adversários, no início de cada microciclo foram partilhadas informações sobre as estratégias do adversário e os desafios que o guarda-redes poderia enfrentar durante o jogo com o analista (FG). Isto incluía aspetos como a pressão durante a organização ofensiva, as zonas de cruzamento e os métodos através dos quais o adversário poderia ameaçar a baliza. Além disso, foram realizadas discussões sobre o desempenho do guarda-redes adversário.

1.2.2 Constituição do Grupo de Guarda-Redes

Tabela 3- Informações acerca dos Guarda-Redes do Plantel

Idade: 19 anos	Idade: 24 anos	Idade: 21 anos
Altura: 190 cm	Altura: 187 cm	Altura: 185 cm
Peso: 72 kg	Peso: 82 kg	Peso: 77 kg
Pé: Direito	Pé: Direito	Pé: Direito
Posição: Guarda-Redes	Posição: Guarda-Redes	Posição: Guarda-Redes
Clube Anterior: CDF	Clube Anterior: U. Tomar	Clube Anterior: San Fernando
Comentário: Aposta clara do clube apesar dos poucos minutos na época passada a primeira como sénior. Estatura interessante para o escalão.	Comentário: GR com experiência de CP tendo como objetivo a sua vinda para potenciar o GR de aposta sendo considerado um GR de rendimento.	Comentário: GR com bases bem definidas pelo processo de formação realizado em equipas grandes estava a ter na última época uma experiência no estrangeiro.

Tabela 4 - Características dos guarda-redes

Variável	Média	Máximo	Mínimo	Desvio Padrão
Idade (anos)	21.3	24	19	2.52
Altura (cm)	187.3	190	185	2.52
Peso (Kg)	77	82	72	5
Anos de Clube	1.67	3	1	1.15

Os três atletas seniores encontram-se na Etapa de Desenvolvimento “Consolidação da Competência adquirida”. Segundo Cachulo, E. (2020), esta etapa foi caracterizada pela consolidação de todas as qualidades do jogador (tática, técnica, física e psicológica), tendo em vista a performance dos guarda-redes.

Segundo Gonçalves dos Santos, J. M. (2019), caracterizou esta etapa como “Rendimento”, onde foi considerada como etapa de aperfeiçoamento constante de todos os conteúdos técnico-táticos e orientação para o mais alto nível. Reforça-se o aperfeiçoamento do treino de força; bem como do treino da tomada de decisão e treino estratégico para o jogo; Há preocupação com o controlo emocional em treino e competição na gestão dos timings do jogo, na definição e reformulação de objetivos; Aperfeiçoamento do estilo de GR em busca do máximo rendimento tudo isto através da comunicação efetiva, assertiva com todos os GR tendo desenvolvendo reuniões trimestrais com os mesmos para 1) Desenvolvimento do Plano de Desenvolvimento Individual que serviu de referencia principal de gestão da performance dos guarda-redes. 2) Gestão de expectativas e carreira abordando estes temas de forma individual. 3) Controlo do processo de treino através da perceção individual de cada guarda-redes, garantindo um processo individualizado para cada um.

1.2.3 Enquadramento da Competição

O Campeonato de Portugal é considerado o quarto escalão do futebol português, tendo na sua composição 4 séries com 14 equipas cada; a divisão destas séries é feita através da localização geográfica das equipas. Na primeira fase, as equipas constituintes de cada série confrontam-se duas vezes (casa e fora). Numa segunda fase as duas primeiras equipas de cada série disputam a fase de subida à liga 3 criando 2 novas séries, norte constituída pelos dois primeiros das séries A e B e Sul composta pelos dois primeiros das séries C e D. As restantes equipas dão por terminada a sua época desportiva sendo que de cada série são despromovidas 5 equipas.

O período competitivo englobando as duas voltas da fase regular teve na sua composição as seguintes equipas: AC Marinhense, CA Pero Pinheiro, CD Alcains, CD Fátima, CF Os Marialvas, FC Alverca “B”, GD Peniche, Mortágua FC, O Elvas CAD, S Arronches e Benfica, SB Castelo Branco, SC Pombal, Sertanense FC e União 1919.

1.2.4 Análise da Competição

Depois de ter conquistado a promoção na época transata (2023/2024) ao Campeonato de Portugal, a entidade definiu como objetivos principais a manutenção do campeonato. Para isto a equipa técnica foi reforçada com entrada de 5 novos elementos proporcionando melhores condições de trabalho e o plantel construído tendo como base

15 jogadores formados no clube referindo assim numa grande aposta na formação e sendo considerado o plantel com a media de idades mais baixa (21,44 anos) de todo o Campeonato de Portugal tirando as equipas B.

A primeira fase (fig. 2) teve na sua composição 26 jornadas, tendo o clube terminado na 2ª posição, com 14 vitórias, 7 empates e 5 derrotas, sendo o 2º melhor ataque (30 golos marcados) e 2º melhor defesa da série (12 golos concedidos) esta classificação permitiu ao clube aceder pela primeira vez à fase de subida à Liga 3 com o início marcado para 27 de abril de 2025. Durante este período regular, a equipa demonstrou ser oscilante com um início de campeonato menos positivo, tendo nos 5 primeiros jogos 3 pontos; isto deveu-se à dificuldade de adaptação da equipa ao ritmo e à exigência do próprio campeonato. Dentro da primeira volta da 6ª jornada à 10ª jornada sucederam-se 4 vitórias seguidas com 0 golos sofridos, permitindo à equipa ganhar confiança e estabilidade, terminando a primeira volta com 18 pontos somados.















Figura 2 - Classificação do CD Fátima no final da 1ª volta da Série C do Campeonato de Portugal

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 O Elvas	30	13	9	3	1	18	6	+12
2	 Peniche	26	13	8	2	3	22	11	+11
3	 Arronches e Benfica	24	13	6	6	1	13	7	+6
4	 Marialvas	19	13	5	4	4	18	15	+3
5	 FC Alverca B	19	13	5	4	4	14	15	-1
6	 Mortágua FC	18	13	4	6	3	10	12	-2
7	 CD Fátima	18	13	4	6	3	9	6	+3
8	 Marinhense	18	13	4	6	3	12	11	+1
9	 Benf. Castelo Branco	15	13	3	6	4	11	10	+1
10	 Sp. Pombal	13	13	3	4	6	10	15	-5
11	 União 1919	13	13	3	4	6	12	23	-11
12	 Alcains	13	13	3	4	6	9	12	-3
13	 Pêro Pinheiro	8	13	2	2	9	5	14	-9
14	 Sertanense	8	13	1	5	7	13	19	-6

A segunda volta (fig. 3) a equipa alcançou a melhor série de vitórias seguidas tendo somado 6 vitórias seguidas entre as jornadas 14 e 19 dando um salto maior na tabela e iniciando a luta pelo acesso à fase de subida, acesso esse que ficou consumado na

última jornada com a derrota do 3º classificado (Arronches) em casa com o 1º classificado (Elvas CAD).

Figura 3 - Classificação final da Série C do Campeonato de Portugal

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 O Elvas	65	26	20	5	1	41	10	+31	+
2	 CD Fátima	49	26	14	7	5	30	12	+18	+
3	 Arronches e Benfica	48	26	13	9	4	27	17	+10	+
4	 Peniche	39	26	10	9	7	31	23	+8	+
5	 Marialvas	37	26	9	10	7	30	28	+2	+
6	 Mortágua FC	37	26	8	13	5	23	21	+2	+
7	 Marinhense	36	26	9	9	8	24	21	+3	+
8	 FC Alverca B	35	26	9	8	9	28	25	+3	+
9	 Benf. Castelo Branco	34	26	8	10	8	23	21	+2	+
10	 SC Pombal	32	26	8	8	10	29	34	-5	+
11	 União 1919	25	26	6	7	13	26	44	-18	+
12	 Sertanense	21	26	4	9	13	23	33	-10	+
13	 Alcains	18	26	4	6	16	17	36	-19	+
14	 Pêro Pinheiro	12	26	2	6	18	12	39	-27	+

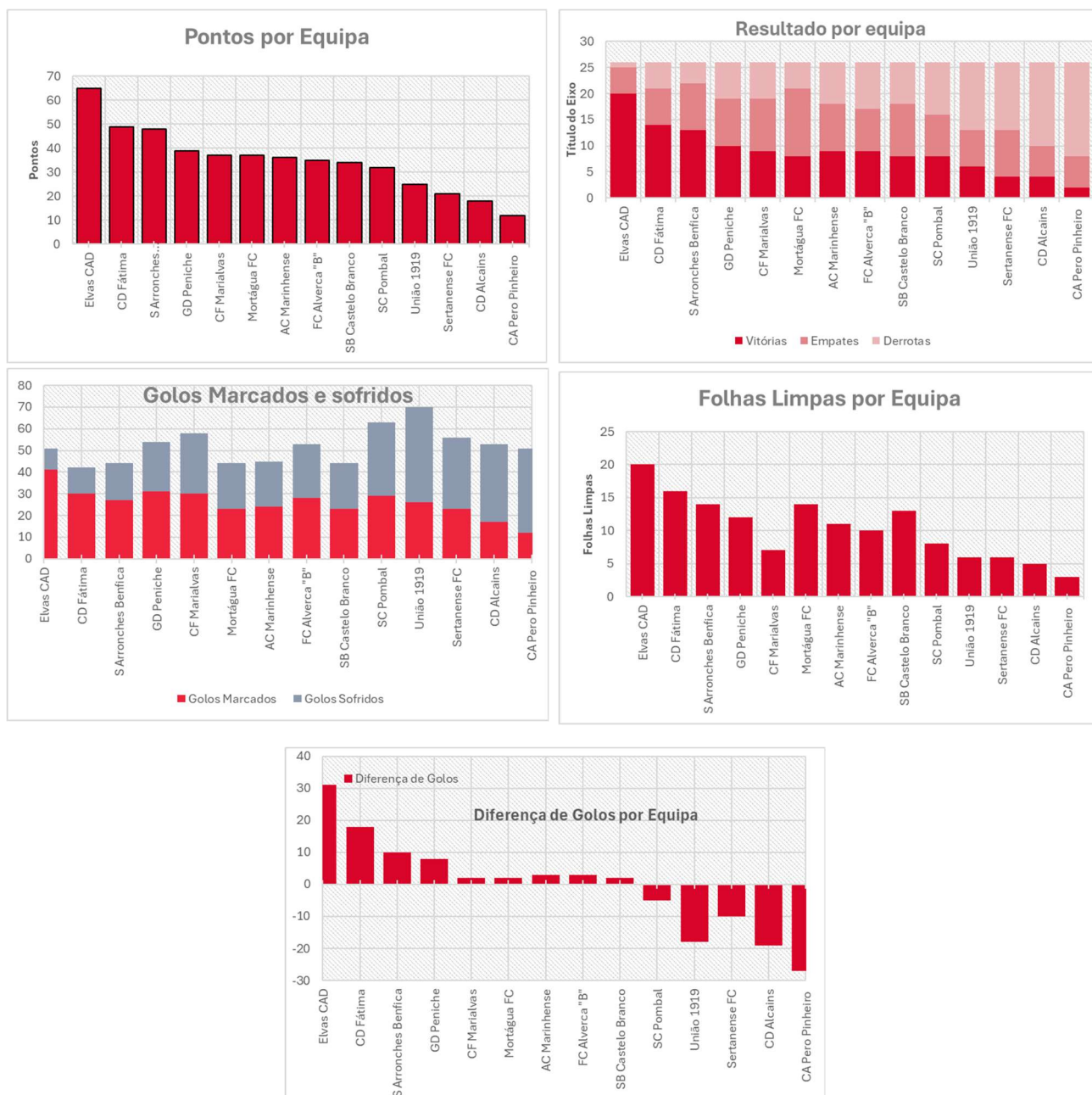
A série C do Campeonato de Portugal demonstrou ser bastante competitiva desde a primeira jornada até à última jornada onde 2 equipas lutavam por um último lugar de acesso à fase de subida e outras 7 lutavam pela permanência sustentando esta competitividade a série C das 4 séries foi a com menos golos marcados e com menos pontos de acesso a fase de subida. Aliado a estes dados surge um padrão no modelo de jogo das equipas não só por optarem por jogadores fisicamente muito fortes, mas também por serem experientes, optando por uma ideia de jogo mais física, em que seria predominante ver disputas por segundas bolas e esquemas táticos. Este padrão deu espaço a uma rutura que combinava a juventude com a irreverência e assim uma oportunidade para a equipa técnica explorar dados sobre a estrutura do plantel (mais novo dos campeonatos nacionais) e a qualidade do mesmo, permitindo ter uma ideia de jogo diferente.

A figura 4 representa a análise de dados da Fase Regular da Série C do Campeonato de Portugal, expondo o desempenho de todas as equipas participantes. De um modo geral, a equipa do Elvas CAD destacou-se das restantes por de longe ter maior número de pontos (65), vitórias (20), golos marcados (41), diferença de golos (+31), sendo a

equipa mais consistente. Já o CD Fátima que obteve o 2º lugar foi destaque pela solidez defensiva com 16 folhas limpas sendo que teve uma sequência de 6 folhas limpas seguidas, isto permitiu em muitos jogos amealhar pontos em territórios teoricamente difíceis.

Para o estagiário, a proposta de modelo de jogo demonstrou ser positiva e arriscada, dado que é totalmente diferenciada do padrão visto no Campeonato de Portugal; no entanto, esta mesma proposta visou a valorização dos ativos do clube (jogadores), expondo as suas melhores características tanto individuais como coletivas. Ao longo do campeonato, a equipa manteve-se fiel a este modelo nos vários jogos disputados, mesmo em momentos considerados decisivos para as contas do acesso à fase de subida.

Figura 4 - Gráfico de dados da 1ª Fase do Campeonato de Portugal



Após a fase regular, iniciou-se a fase de subida, disputada pelos 1º e 2º classificados de cada série, formando duas novas séries: a Série Norte, com os dois primeiros colocados das Séries A e B da fase regular, e a Série Sul, com os dois primeiros classificados das Séries C e D, incluindo o CD Fátima nesta última. Assim, o CD Fátima competiu na fase de subida ao lado de Amora FC, Elvas CAD e Lusitano GC (fig. 5). O clube terminou em 4º lugar, com 1 vitória e 5 derrotas, disputando a subida até a última jornada. Após essa fase, o estagiário afirmou que foi um grande período de aprendizagem, permitindo observar e aprender com equipas de contextos muito

diferentes do clube. Essa fase foi desafiadora, exigindo principalmente trabalho psicológico com o grupo de guarda-redes para aumentar sua confiança. O estagiário enfrentou maior dificuldade em estratégias para manter a confiança dos guarda-redes, já que grande parte do trabalho foi feito após derrotas, uma situação que não havia experimentado ao longo da temporada.

A figura 6 representa igualmente um resumo gráfico dos dados relativos à Fase de Subida à Liga 3 -Série Sul, tendo assim de forma resumida a performance de cada uma das equipas, assim à primeira vista o Lusitano GC foi a equipa que se destacou mais com 6 vitórias em 6 jogos 15 golos marcados e 4 sofridos tendo uma diferença de golos de +11 sendo uma equipa muito consistente e competente. Por outro lado, o CD Fátima foi a equipa que teve maior dificuldade, sendo a equipa com menos pontos (3), menos vitórias (1) e mais derrotas (5). O equilíbrio competitivo desta série permitiu à entrada da última jornada de 3 equipas (Amora FC, CD Fátima e Elvas CAD) subirem de divisão, visto que estavam separados por 2 pontos.

Figura 5 - Classificação final da Fase de Subida à Liga 3 - Série Sul




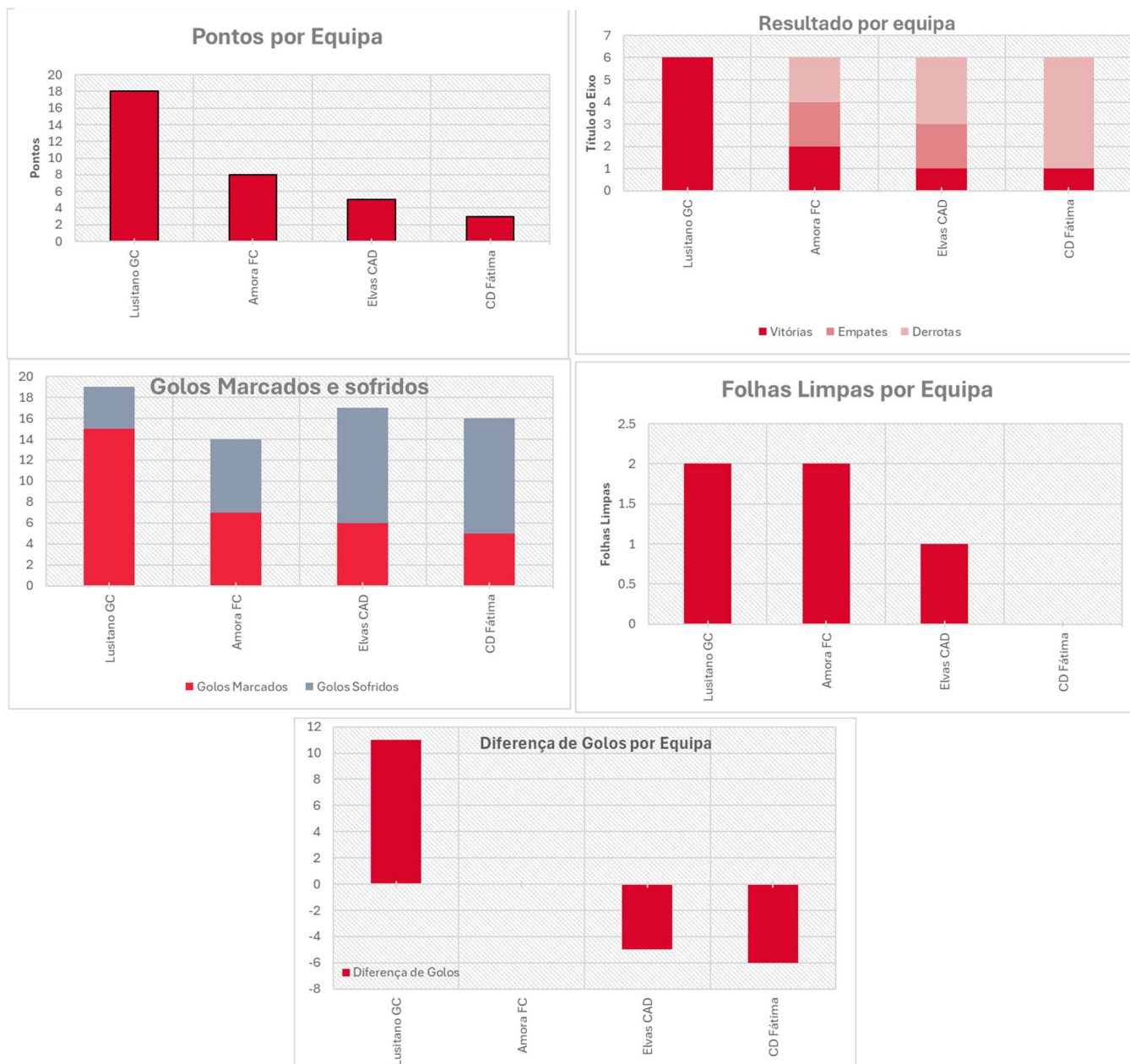
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Lusit. Évora	18	6	6	0	0	15	4	+11	+
2	 Amora FC	8	6	2	2	2	7	7	0	+
3	 O Elvas	5	6	1	2	3	6	11	-5	+
4	 CD Fátima	3	6	1	0	5	5	11	-6	+

Figura 6- Resumo Gráfico de dados da Fase de Subida à Liga 3

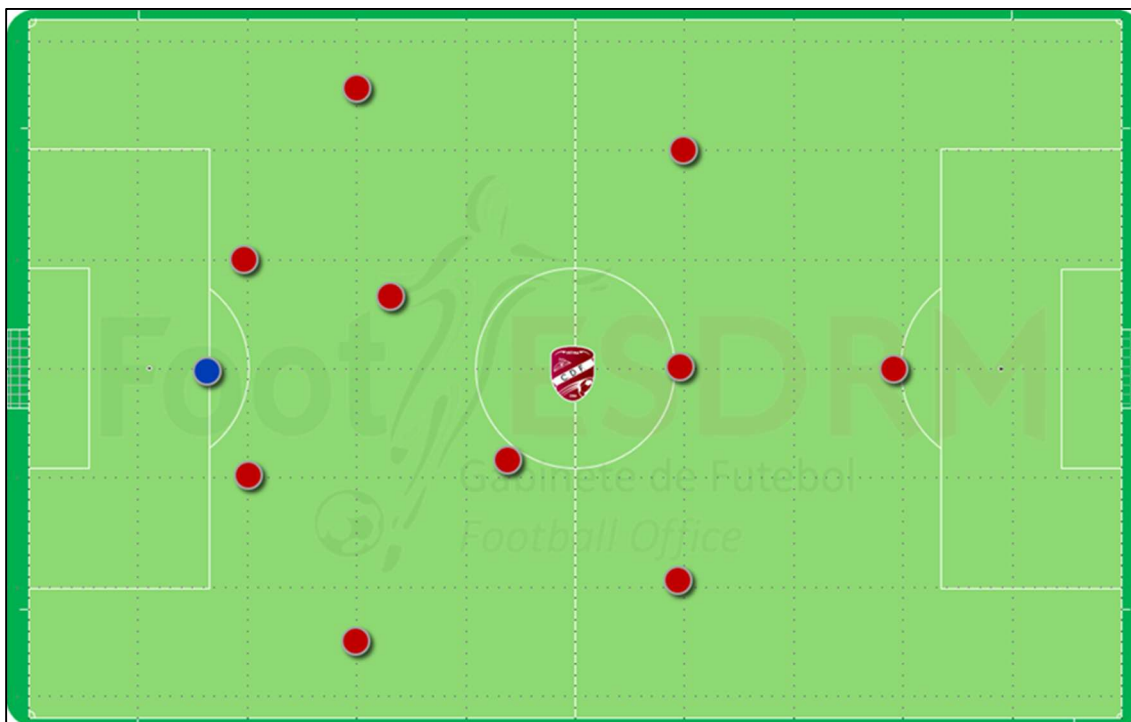


1.2.5 Modelo de Jogo

Organização Ofensiva

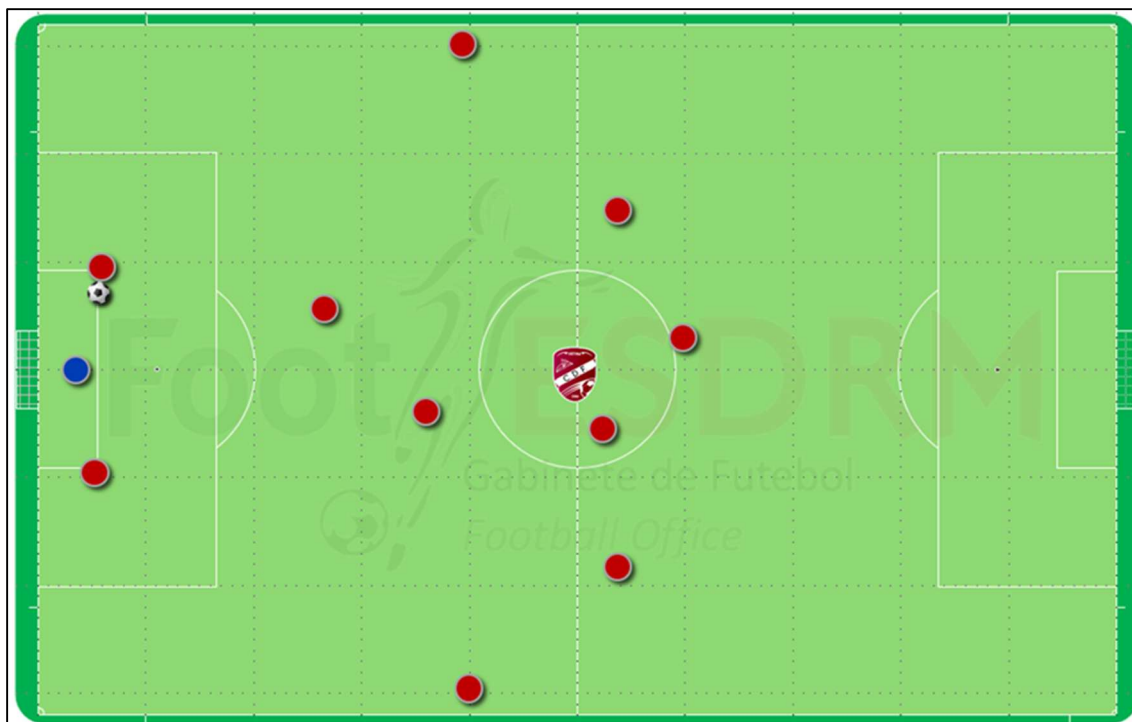
A equipa tinha como iniciativa ofensiva deter a posse de bola de forma apoiada e equilibrada, tentando sempre, de modo objetivo, procurar situações de finalização. A nível defensivo, sempre com um perfil equilibrado, exercendo pressão a $\frac{3}{4}$ de campo, fechando sempre linhas de passe fáceis e promovendo uma coesão entre linhas (fig.7).

Figura 7 - Sistema base para a época 2024/2025



Em fase de construção, a equipa demonstrou ter uma variante de 3+1 incluindo o guarda-redes como elemento para dar superioridade e maior facilidade em vencer as pressões adversárias, tendo como referências o médio que poderia baixar, ou os jogadores mais adiantados dependendo da relação numérica favorável (fig.8). O conceito de integrar o guarda-redes na tomada de decisões durante a construção começou na sexta jornada. A equipa sentiu-se cada vez mais confortável com o seu posicionamento, o que lhe permitiu dominar consistentemente as zonas mais baixas do campo. Esta abordagem permitiu-lhe atrair eficazmente a primeira e a segunda linhas de pressão do adversário. Como resultado, o guarda-redes pôde expor uma característica diferenciada, demonstrando que envolver o guarda-redes nesta fase do jogo pode ser uma estratégia sustentável para combater a pressão do adversário e melhorar o estilo de jogo da equipa.

Figura 8 - Organização Ofensiva na 1ª Fase de Construção com o GR integrado no processo



Relativamente ao processo defensivo, a equipa pressionou em GR+4-4-2 a $\frac{3}{4}$ de campo com um bloco médio baixo, o que implica uma menor gestão da profundidade por parte do guarda-redes, podendo focar na gestão da sua área e dos metros adjacentes (fig. 9). Ao longo da época, o sistema ganhou consistência sendo compacto, não dando espaço ao jogo interior, assim oferecendo iniciativa por fora, obviamente que quando a bola chegava aos corredores, tanto lateral como extremo, médio e lateral estavam sincronizados a fim de perceber quem salta ao portador da bola. No início este terceiro fator assumiu-se como mera dificuldade uma vez que muitas das vezes os timings de salto estavam desajustados, dentro da equipa técnica adaptou se e apelou se ao sentido crítico dos jogadores e à capacidade de comunicação o que promoveu maior conforto aos jogadores e com isto adaptação ao sistema, com este sistema defensivo foram concedidos 23 golos tendo uma média de 0.9 golos sofridos por jogo.

Figura 9 - Organização Defensiva



Na defesa da área em cruzamento a equipa organiza-se em 2+1 com os dois centrais a defender a pequena área e o médio a baixar ficando o guarda-redes responsável pela zona central (zona 3), em ausência de algum jogador defensivo o GR deve adaptar o seu posicionamento consoante a relação numérica em cada uma das zonas de referência tendo sempre em atenção à sua zona (fig 10). Em situação de cruzamento junto à linha final, a linha defensiva adaptava-se em forma de modo a se proteger de possíveis cruzamentos atrasados, tendo cada jogador definido a sua zona e raio de ação (fig. 11).

Figura 10 - Organização da Defesa da Área em situação de cruzamento

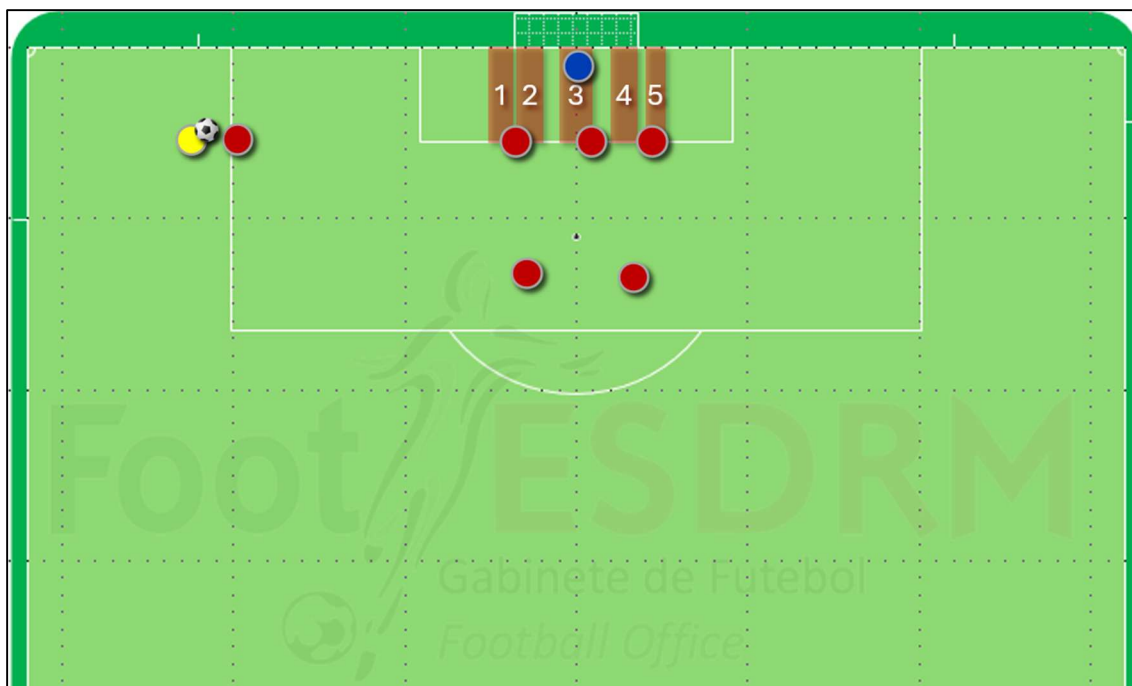
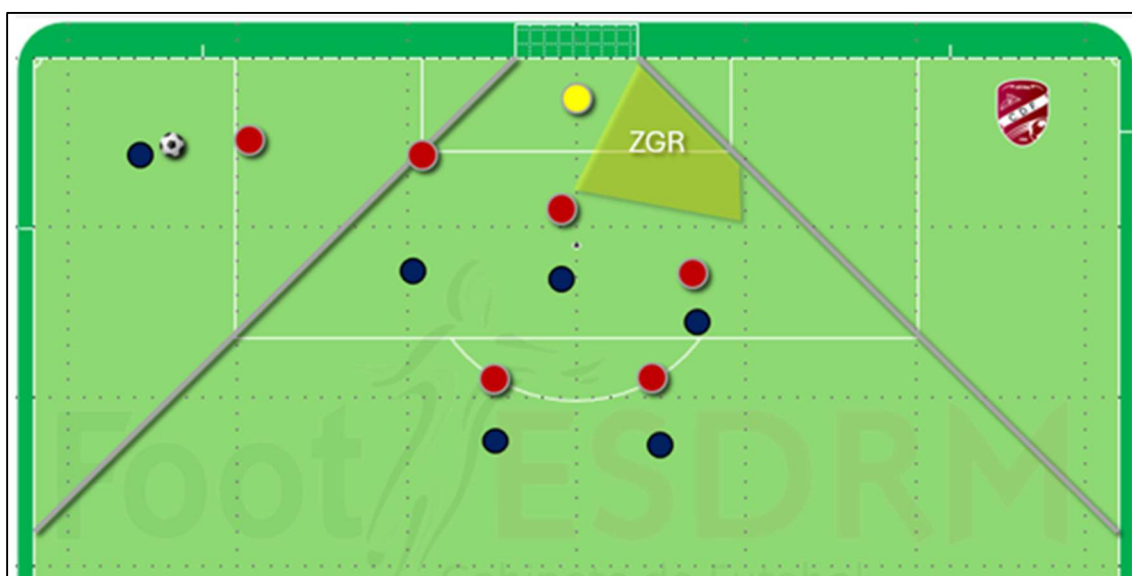


Figura 11 - Defesa da Área em Diagonal Invertida Negativa

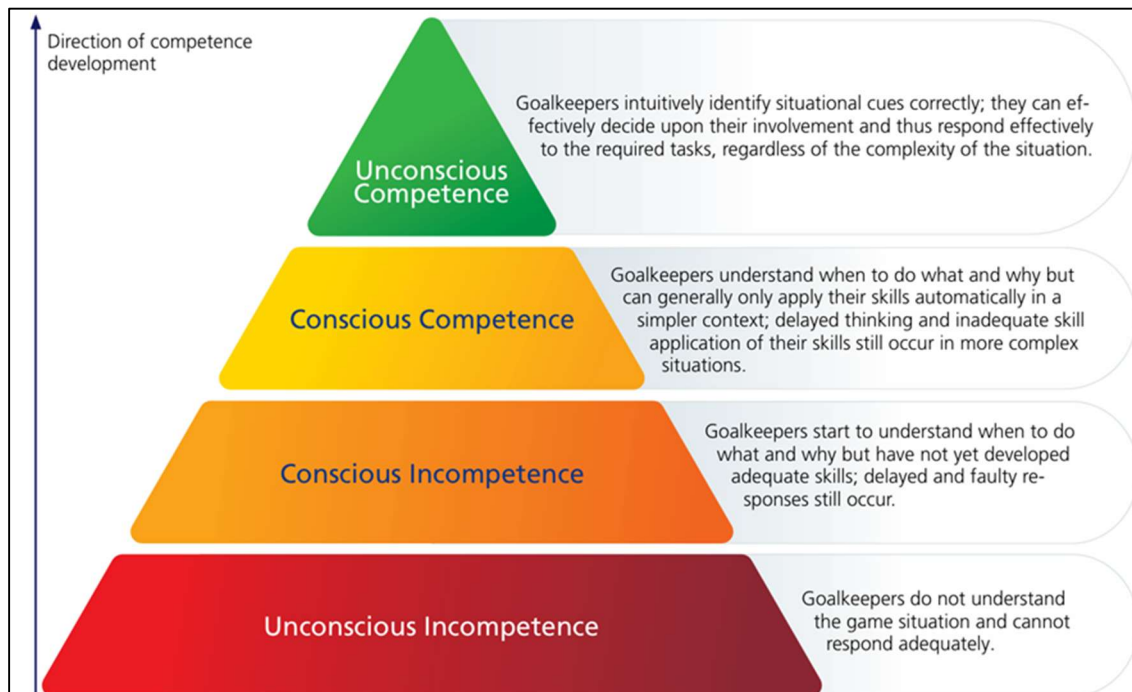


1.2.6 Metodologia de Treino de Guarda-Redes

A metodologia do treino de guarda-redes teve como objetivo o desenvolvimento gradual do nível de competências do guarda-redes. De modo a cumprir com os requisitos pré-estabelecidos nos programas encontram-se os níveis de competência e torna-se desejável no final do programa de treino o guarda-redes possa atingir o mais alto nível

sendo a competência inconsciente que permitirá aos guarda-redes tomar as melhores decisões no menor período possível de forma consistente (UEFA. 2023) (fig.12).

Figura 12 - Gráfico representativo da direção pretendida do desenvolvimento de competência dos guarda-redes (UEFA, 2023)



Para Otte et al. (2023), o papel do guarda-redes no futebol é fundamental para o desempenho de uma equipa, exigindo um alto nível de habilidades táticas, técnicas, psicológicas e físicas. Nos níveis mais altos da competição, os guarda-redes dependem significativamente das suas interações com os colegas de equipa e adversários ao longo do jogo. Essa dependência obriga-os a ser reativos nos seus esforços para defender a baliza e o espaço circundante. O contexto em que atuam é moldado por inúmeros fatores informativos relacionados com o guarda-redes, a tarefa específica e o ambiente geral, resultando num grau considerável de imprevisibilidade.

Relativamente aos Princípios, subprincípios do modelo de treino de guarda-redes tiveram a divisão pelas 3 tarefas principais do guarda-redes em jogo 1) Defesa de Baliza incluindo: Defesa de Baliza de Médias e longas distâncias, Defesa de Baliza de curtas distâncias e 1xGR, 2) Jogo Ofensivo incluindo os dois momentos ofensivos: organização e transição ofensivas, 3) Controlo do Espaço contendo: controlo da profundidade e largura, cruzamentos nas diferentes zonas.

Deste modo foi pretendido que o guarda-redes do Centro Desportivo de Fátima fosse adaptável a qualquer contexto e tomasse decisões dentro da ideia e do modelo de jogo definidos. Para isto e dado à causalidade que o jogo nos traz atualmente em todos os treinos foi sempre colocado um elemento transitivo no treino, ou seja, a unidade de

treino é planeada consoante o que acontece no jogo e sempre com uma ideia 1) O que aconteceu antes da ação 2) o que acontece durante a ação e 3) O que acontece depois da ação podendo sempre transitar de cenário para cenário (Por exemplo: Defesa de baliza para jogo ofensivo).

1.3 Funções e Tarefas

O estagiário dividiu as funções e tarefas em 4 áreas diferentes: 1) Planeamento e Observação; 2) Análise e Observação dos GRs em Treino e Jogo; 3) Desenvolvimento de Planos de Desenvolvimento Individual; e 4) Avaliação de GRs.

1.3.1 Planeamento e Operacionalização

Neste campo, o estagiário dedicou-se a estruturar, planear e operacionalizar unidades de treino para o grupo de guarda-redes, tendo em conta uma perspetiva holística e de forma progressiva, trazendo para o treino possíveis cenários representativos do jogo, incluindo relações de oposição e cooperação, dimensões representativas e constante ligação entre momentos de jogo. No estudo de Otte et al. (2020), a "tomada de decisão" foi apontada por 13 dos 15 treinadores especialistas como componente de competência mais significativa para GR de alto nível. A maior parte dos treinadores especialistas (13 dos 15 treinadores) sublinha que a tomada de decisão e a técnica operam em simultâneo. A maioria dos praticantes, por sua vez, refere que a "tomada de decisão" é bastante mais importante do que a "técnica" para um GR, isto é, com a decisão errada, a melhor técnica não funciona. Com a decisão certa, a pior técnica pode funcionar (Otte et al., 2020). Segundo Otte et al., (2023) a tomada de decisão concreta pode ser classificada em três subcategorias: 1) a tomada de decisão técnica, relativa à escolha técnica específica para atingir o objetivo da tarefa (como defender a baliza); 2) a tomada de decisão tática, que implica a compreensão do conhecimento do comportamento tático exigido em resposta às situações de jogo e à própria ideia de jogo da equipa; e 3) a tomada de decisão técnico-tática, que representa a combinação mais complexa de tomada de decisão que requer que o GR saiba identificar referenciais (como os movimentos da bola e dos jogadores), entender cenários e executar uma ação técnica. O estagiário referiu que, numa fase inicial, teve dificuldades em implementar esta metodologia, devido ao histórico de treino dos guardas-redes. Esta limitação prolongou o período de adaptação ao novo tipo de trabalho. Contudo, após essa fase, o estagiário constatou melhorias significativas no desenvolvimento individual dos guarda-redes, fruto de uma abordagem centrada no jogo e na informação recolhida durante as sessões. Este método promoveu uma constante adaptação ao contexto, valorizando as

qualidades individuais dos atletas na resolução de problemas. Com o tempo, foi possível observar melhorias nessa competência e, por consequência, na performance em jogo.

1.3.2 Análise e Observações dos GR's em Treino e Jogo

No contexto de treino e jogo utilizando a gravação (Go Pro Hero 11) de todas as unidades de treino e análise (HP Envy 360) das componentes-chave. Após o tratamento de dados, foi realizada uma apresentação aos guarda-redes com feedback específico para cada um dos guarda-redes por via canal de comunicação ou reunião pessoal (fig. 13). No período específico da competição o jogo foi gravado tendo a perspetiva atrás da baliza as imagens foram recolhidas e tratadas (Excel e Clipchamp) toda a informação relativamente à intervenção do guarda-redes no jogo, posteriormente foi feito um relatório do jogo em formato documental (fig. 14) para entrega e partilha com o guarda-redes analisado promovendo a discussão. Ainda no campo da análise foi realizada também a análise dos pontos fortes e fracos do guarda-redes adversário (fig. 15) de modo a tirar maior partido das suas fraquezas, posteriormente esta análise foi apresentada na equipa técnica e posteriormente ao plantel. Para o estagiário, este procedimento tornou-se uma componente crucial do desenvolvimento individual do guarda-redes. Constituiu uma oportunidade para refletir sobre o trabalho realizado ao longo da semana e para orientar o processo de treino. A análise influenciou significativamente a sua auto-perceção relativamente ao seu desempenho no treino e aos exercícios realizados.

Além disso, a exibição de vídeos aos guarda-redes desempenhou um papel fundamental na estimulação do seu pensamento crítico. Quando se tratou de analisar o guarda-redes adversário reconheceu que este era um trunfo valioso na formulação de um plano de jogo estratégico, permitindo-lhe explorar eficazmente os pontos fracos do adversário (fig. 15). Esta iniciativa foi bem recebida tanto pela equipa técnica como pelos jogadores.

1.3.3 Desenvolvimento de Planos de Desenvolvimento Individual (PDI)

Tendo na sua constituição os aspetos a desenvolver, tais como táticos, técnicos, físicos e psicológicos, podem ser expostos problemas. Depois, foram abordados o tipo de exercícios adequados à solução dos problemas em causa e, por fim, os objetivos a alcançar, divididos em curto e longo prazo. Por último, o PDI tem ainda um macrociclo, em que foi indicado o período de trabalho, o dia da semana, o objetivo do trabalho, a avaliação e as observações (fig. 16). Todos estes critérios permitiram o controlo do processo de treino e do potencial de cada guarda-redes. Destacar que este PDI foi aplicado quando os três guarda-redes treinavam, sendo que dois estavam em treino integrado e um ficava de fora. Assim, com um bom planeamento e auxílio do PDI, trabalhámos as necessidades individuais do guarda-redes. Aliado ao Plano de Desenvolvimento Individual, o estagiário, em conjunto com o Preparador Físico, elaborou um PDI destinado apenas ao aspeto físico de cada guarda-redes. Este plano mostrou ser uma ferramenta valiosa para orientar os objetivos e o desenvolvimento a longo prazo na individualização do processo de treino. Antes de criar os Planos de Desenvolvimento Individual (PDI) (fig.16), foi realizada uma reunião com os guarda-redes para discutir vários aspetos do seu treino e desempenho nos jogos. Essa discussão permitiu ao estagiário entender a perspetiva dos guarda-redes acerca do plano de treino, que numa primeira fase consideravam demasiado complexo. Isso permitiu perceber que o principal problema estava na parte inicial do treino, que eles próprios não consideravam que os preparava para a fase principal do treino de guarda-redes. Com isso, foi possível refletir e adaptar o processo de treino, chegando a um acordo mútuo sobre a ativação ideal, considerando o objetivo do treino. Outro ponto fundamental foi promover o pensamento crítico, a autorreflexão e o planeamento a longo prazo, uma vez que dois dos três guarda-redes não tinham uma ideia clara de onde pretendiam estar em dois ou três anos e se isso seria exequível para eles. Após as reuniões realizadas ao longo da época, os guarda-redes também foram capazes de alinhar seus objetivos pessoais.

1.3.4 Avaliações ao Guarda-Redes

Através de relatórios planeados ao longo da temporada desportiva, todos os aspetos da guarda de baliza (táticos, técnicos, físicos e psicológicos) ligados à Fase de Desenvolvimento do Guarda-Redes foram avaliados. Essas avaliações permitiram-nos compreender como os guarda-redes estavam a evoluir em momentos específicos do jogo e relacionar isso com a sua tomada de decisões no contexto competitivo. Durante o processo, foi notável que os três guarda-redes estavam a tomar decisões com base nas suas características e a ter sucesso, sendo implementadas avaliações estruturadas que analisaram exaustivamente todas as facetas da guarda de baliza — tática, técnica, física e psicológica — alinhadas com a Fase de Desenvolvimento do Guarda-Redes. Estas avaliações foram essenciais para nos ajudar a compreender como os guarda-redes se desenvolveram durante momentos-chave do jogo e como isso influenciou a sua tomada de decisões em contextos competitivos.

Ficou claro que cada um dos três guarda-redes estava a tomar decisões informadas com base nas suas características únicas, levando a um sucesso notável. Isso reforça a ideia de que a capacidade de um guarda-redes de se adaptar e fazer escolhas específicas para cada contexto é mais significativa do que as suas habilidades técnicas, como fazer defesas padrão, seguindo critérios estabelecidos para o sucesso.

Além disso, essas avaliações serviram de base para a criação de planos de desenvolvimento individualizados (fig.16) para cada guarda-redes. Foram identificados desafios específicos e elaboraram-se soluções direcionadas, garantindo que estas fossem avaliadas exclusivamente em relação à autopercepção e à compreensão de cada guarda-redes. Acima da capacidade técnica de um guarda-redes, por exemplo, a capacidade de fazer uma defesa média seguindo todos os critérios de sucesso, está a capacidade de se adaptar e tomar decisões num determinado contexto. Essa mesma avaliação serviu de base para o desenvolvimento de planos de desenvolvimento individuais para cada guarda-redes, apontando problemas e soluções e comparando-os apenas com a percepção individual (fig. 16).

1.4 Análise da Atividade

1.4.1 Enquadramento

O estágio teve começo no dia 15 de junho de 2024.

O primeiro microciclo teve como objetivo conhecer o grupo de guarda-redes a nível comportamental quando exposto a cenários realísticos de jogo englobando transições entre as três tarefas globais: 1) Jogo Ofensivo, 2) Defesa de Baliza e 3) Controlo do Espaço.

Os trabalhos tiveram começo em julho, devido à primeira jornada do campeonato ter decorrido no dia 18 de agosto de 2024, tendo o primeiro mesociclo (de 15 de julho de 2024 a 11 de agosto de 2024) como período preparatório. Ao longo deste período, o modelo de jogo e o perfil de guarda-redes foram introduzidos; foram realizados jogos de preparação contra equipas de diversos níveis de dificuldade, incluindo, por exemplo, a UD Santarém (Liga 3). A fim de desenvolver o espírito de grupo, foram realizados alguns convívios entre a equipa, tendo como principal meta os jogadores darem-se a conhecer uns aos outros, otimizando o espírito de equipa.

O estágio teve a duração de 8 mesociclos, nos quais contemplaram 44 microciclos, 181 unidades de treino e 46 jogos (Dos quais 32 em competição e 14 amigáveis ao longo da época).

1.4.2 Área de Planeamento

Na tabela 4 mostramos a organização do microciclo semanal da tendo o plantel direito a 2 folgas (MD+1 e MD-1) e com treino nos dias MD+2/-5, -4, -3 e -2. A distribuição dos dias foi feita, desta forma, devido a no MD+1 querer dar a melhor recuperação tanto física como mental dos jogadores depois do jogo tendo cada um dia com uma carga bastante menor (afetada apenas pelas atividades profissionais principais dos jogadores) de igual forma aparece a folga no MD-1 (geralmente aos sábados) querendo sempre garantir a recuperação e preparação psicológica e física adequadas ao contexto (Sanchez-Sanchez, J et al, 2019). Quando os jogos foram ao sábado, ajustamos o microciclo da equipa com as folgas nos dias

O dia “MD+1” é destinado à folga do plantel após o jogo. O estagiário destinava este dia para fazer tarefas de observação e análise de jogo, realizando a análise do guarda-redes no último jogo e editando em vídeo para poder apresentar aos guardas-

redes que pontos podem melhorar e que pontos foram positivos. Neste dia era realizada análise e edição de vídeo do guarda-redes adversário.

O dia “MD+2/-5” iniciava com uma palestra para os guardas-redes com o vídeo de análise ao jogo anterior, partindo depois para o treino, onde o guarda-redes titular seria sujeito a uma carga inferior e os restantes teriam equilíbrio de cargas. Os conteúdos de treino tinham como base o contexto de transição entre controlo do espaço e defesa de baliza, nomeadamente cruzamento e ações que envolvam queda.

No dia “MD-4” iniciava com novamente palestra com os guarda-redes, mas desta vez com informação acerca do adversário, nomeadamente a sua distribuição pelas zonas de finalização em cruzamento, o modo como penetra a linha defensiva, a sua pressão no pontapé de baliza, as dinâmicas nos Esquemas Táticos Ofensivos e 3 individualidades mais influentes. O processo de treino recaía em situações de controlo da área e defesa de baliza de média e curta distância envolvendo já dinâmicas do adversário, ou seja, percebendo como é que o adversário atacava a área.

No dia “MD-3” incluía na sua composição ações de controlo do espaço variando entre fora da área ou dentro de área frontalmente, podendo também incluir a introdução do contexto de jogo ofensivo pela adaptação à pressão do adversário. Com isto, o foco estava na capacidade motora e na velocidade de execução.

O dia “MD-2” era caracterizado como o de menor volume de treino baseando-se na velocidade de reação e aqui os conteúdos variavam entre transição de jogo ofensivo para defesa de baliza ou de controlo do espaço para defesa de baliza.

Tabela 4- Microciclo Tipo dos Seniores do CDF

Microciclo Tipo – Centro Desportivo de Fátima – 2024/25

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
MD +1	MD +2/-5	MD -4	MD-3	MD-2	MD-1	MD
Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Competição
	20:00H às 21:30H	20:00H às 21:30H	20:00H às 21:30H	20:00H às 21:30H		15:00H

Os macrociclo (figura 4), mesociclo (figura 5), microciclo (figura 6) e unidade de treino (fig. 7) foram realizados pelo estagiário tendo como preferência o macrociclo (antes do início da pré-época), o mesociclo (no início de cada mês) e o microciclo (no início de

cada semana) tendo em consideração os conteúdos de treino a dinâmica da carga e o desenvolvimento individual de cada guarda-redes.

1.4.2.1 Macroциclo

A fim de conseguir compactar, planear e priorizar toda a informação ao longo da época desportiva, o macroциclo foi criado, foi uma forma de o estagiário conseguir priorizar a informação e os conteúdos que pretendia focar em determinadas fases e meses (fig. 17). Com isto, o estagiário sentiu que, ao longo da época, poderia dar maior ênfase às situações de controlo da área em cruzamento. Por outro lado, o macroциclo permitiu guiar sempre uma atitude competitiva e agressiva em todos os momentos do jogo.

Figura 17 - Macroциclo utilizado para os guarda-redes dos seniores do CD Fátima

MACROCIclo SENIORES CDF												
CONTEUDOS/ PERÍODO	Período Pré-Competitivo (27/08/2024 - 29/09/2024)	Período Competitivo (12/08/2024 - 01/06/2025)										
	Julho-Agosto	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
TÉCNICO-TÁTICO	Rever de forma geral as técnicas de base de defesa de baliza simples Introduzir progressão de técnica de queda simples tanto rasteira como em voo Rever posições base associadas à DB e ao CE (PB DB longa, media e curta + PB controlo do espaço) Introduzir o ataque frontal como melhor alternativa em controlo da área. Promover posicionamento ofensivo e proativo Introduzir pressões a 2 e 3 saindo de forma simples Desenvolver lateralidade para soluções curtas e médias Ligar GR's ativamente com o modelo de jogo da equipa	Promover Descoberta guiada em 1ª fase com vários tipos de pressões raras em jogo										
		Complexificar progressivamente soluções (com ou sem pressão) assim reforçando o scan prévio.										
		Consolidar progressões de técnica de queda aliando só ao jogo										
		Consolidar e introduzir novos indicadores, bem como a relação com o DC no momento da Defesa de baliza.										
		Em controlo do espaço aéreo promover novas variantes como desvios a punhos, com mergulho										
		Promover posicionamento adaptativo em cruzamento (relação numérica, bola coberta/ descoberta, trajetória aberta/ fechada)										
FÍSICO	Dar maior prioridade à recuperação dos índices físicos Maior Volume (muita repetição) e menor intensidade Começar mais cedo para fazer pré-ativação física	Aumento da intensidade										
		Desenvolver Qualidades Físicas										
		Aumento progressivo da carga										
PSICOLÓGICO	Promover capacidade de trabalho Devido ao maior volume fadiga mental pode aumentar portanto criar uma boa base física e psicológica para combater esta fadiga	Reforçar mentalidade agressiva, proativa e competitiva										
		Reforçar União dos 3 GR's trazendo a melhor versão de cada um.										

1.4.2.2 Mesociclo

De modo a organizar eficazmente o conteúdo mensal e adaptá-lo à competição, foi estabelecido um mesociclo específico para os guarda-redes. Esta estrutura delinea claramente o conteúdo do mês, permitindo comparar e monitorizar o progresso em relação aos meses anteriores. Garantiu-se assim que nenhum aspeto do treino foi negligenciado, proporcionando assim aos guarda-redes uma abordagem abrangente e equilibrada. Ao mesmo tempo, os desafios impostos pela competição foram reconhecidos, uma vez que os adversários têm os seus próprios estilos de jogo únicos e podem empregar estratégias que diferem significativamente do conteúdo planeado.


Figura 18 - Mesociclo utilizado para os guarda-redes dos seniores do CD Fátima

Mesociclo 9 (21/04 A 01/06)							
D/Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Microciclo 41	UT 157	UT 158	FOLGA	UT 159	UT 160	FOLGA	MD
OBJETIVO	Pré-TreinoGym Recuperação Ativa Construção	Pré-TreinoGym Força		Pré-TreinoGym Resistência 1v6R	Pré-TreinoGym Velocidade/Ereção TransiçãoDefensiva		3 1ª JORNADA
Início de nova etapa unitária ao máximo grupo de GR + reforçar situações de contacto em área + controlo da profundidade	Reforçar push dive ligando depois à construção com pressão FD	Potencializar desvio em situações com elevado n.º dentro da área - possibilidade para 2ª bola		Focar em situações de corredor central + decisão em corredor lateral	Descobrir espaço ideal p linha - transição a partir de CL Deslocamentos Ofensivos		
Microciclo 42	FOLGA	UT 161	UT 162	UT 163	UT 164	FOLGA	MD
OBJETIVO		Pré-TreinoGym Recuperação Ativa	Pré-TreinoGym Força	Pré-TreinoGym Resistência	Pré-TreinoGym Velocidade/Ereção		3 2ª JORNADA
Promover recuperação negativa ao máximo, agressividade em posicionamento em controlo do espaço		Deslocamentos de Recuperação + a partir dos 3 corredores pós organização ofensiva Construção FD	Foco em situações de média distância com pouca visibilidade e potencializar desvio com mão de baliza Média/ Longa Distâncias Deslocamentos de Recuperação	Desenvolver decisão em cruzamento + 2ª bola para a toque frontal - indicadores de transição Cruzamento Transição Ofensiva	Focar no controlo vertical da área em organização defensiva e ETD Controlo da Área Organização Defensiva		
Microciclo 43	FOLGA	UT 165	UT 166	UT 167	UT 168	FOLGA	MD
OBJETIVO		Pré-TreinoGym Recuperação Ativa	Pré-TreinoGym Força	Pré-TreinoGym Resistência	Pré-TreinoGym Velocidade/Peção		3 3ª JORNADA
Reforçar indicadores de bola coberta, affordances em 1v1.		Foco em situações de bola coberta e de soberia (Para qualquer tipo de tarefa) Construção FD	Variar indicadores de cruzamento e linhas - bloqueios - zonas de transição Cruzamento Transição Ofensiva	Promover 3-5-3 - transição para 1v6R (Afordances) 1v6R Deslocamentos Ofensivos	Dar continuidade à agressividade e controlo da área - 21 Cruzamento Controlo da Área		
Microciclo 44	UT 169	UT 170	FOLGA	UT 171	UT 172	MD	FOLGA
OBJETIVO	Pré-TreinoGym Recuperação Ativa	Pré-TreinoGym Força		Pré-TreinoGym Velocidade/Ereção	Pré-TreinoGym Velocidade/Peção	3	
Potencializar regressos à baliza - relação numérica em transição ofensiva	Desafiar GR a identificar relações numéricas - posicionamento agressivos Construção FD	Focar no regresso à baliza pós cruzamento Cruzamento Deslocamentos de Recuperação		Fomentar ações de controlo da área (limite ou não) + gartilhos de transição Organização Defensiva Transição Ofensiva	Reforçar situações com elevado n.º dentro de área - de osio Controlo da Área Cruzamento	4ª JORNADA	
Microciclo 45	UT 173	UT 174	FOLGA	UT 175	UT 176	MD	FOLGA
OBJETIVO	Pré-TreinoGym Recuperação Ativa	Pré-TreinoGym Força		Pré-TreinoGym Resistência	Pré-TreinoGym Velocidade/Ereção	3	
Desenvolver push dive em médias distâncias, + confiança em controlo da área	Envolver o PDI de cada GR e pensar como pode influenciar na solução à pressão Construção PDI	Reforçar o push dive com 1 apoio em distâncias médias e em transição defensiva Média/ Longa Distâncias		Focar no controlo vertical da área em organização defensiva e ETD + 2ª bola p/OG Cruzamento Cruzamento	Descobrir espaço ideal p linha - transição a partir de dos 3 corredores Transição Defensiva Deslocamentos Ofensivos	5ª JORNADA	
Microciclo 46	FOLGA	UT 177	UT 178	UT 179	UT 180	FOLGA	MD
OBJETIVO		Pré-TreinoGym Recuperação Ativa	Pré-TreinoGym Força	Pré-TreinoGym Resistência	Pré-TreinoGym Velocidade/Peção		3 6ª JORNADA
Fomentar transição para ataque frontal, + zona de ouro para 1v1.		Reforçar desvio rastreador e associar a uma transição ofensiva Construção FD	Foco na forma de como tocar a bola - identificar espaço e horizontais Cruzamento Transição Ofensiva	Timing - zona ideal para retirar e depois encerrar para 1v1 Deslocamentos de Recuperação 1v6R	EM construção (DC-GR-D O) e transitar para ataque frontal Controlo da Área Deslocamentos Ofensivos		

1.4.2.3 Microciclo

O objetivo do microciclo foi organizar, operacionalizar e ajustar ao contexto específico da competição e da própria equipa. Esta ferramenta foi bastante útil não só pela facilidade de periodização, mas pela comunicação com a restante equipa técnica, ficando os conteúdos sempre ajustados também ao planeado pela equipa técnica.

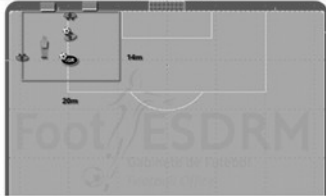
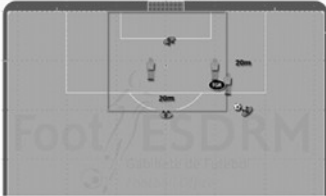
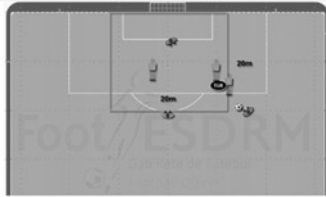
Figura 19 - Microciclo utilizado para os guarda-redes seniores do CD Fátima

OBJETIVOS: Início de nova etapa unir ao máximo grupo de GR + reforçar situações de contacto em área + controlo da profundidade							
MICROCICLO GR SENIORES							
ÉPOCA: 24/25		PERÍODO: Competitivo		MICROCICLO: 41		SEMANA: 21/04 A 27/04	
Domingo MD	Segunda MD+1	Terça MD +2/-4	Quarta MD-3	Quinta MD-2	Sexta MD-1	Sábado MD	Domingo MD+1
FOLGA	Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco	FOLGA	Estádio Papa Francisco	Estádio Papa Francisco	ESTÁGIO (?)	
	19:45	19:45		19:45	19:45		
	30'	15'-30'		15'-30'	15'-30'		
	UT 157	UT 158		UT 159	UT 160		
	Regime:	Regime:		Regime:	Regime:		
	Recuperação Ativa	Força		Resistência	Velocidade		
	Técnico-Tático	Técnico-Tático		Técnico-Tático	Técnico-Tático		
	Reforçar push dive ligando depois à construção com pressão	Potenciar desvio a punhos em situações com elevado n dentro de área + possibilidade para 2ª bola		Focar em situações de corredor central + decisão em corredor lateral (1v1)	Descobrir espaço ideal p linha + transição a partir de CL (Deslocamentos de apoio + transição defensiva)		
	ATIVACÃO	ATIVACÃO		ATIVACÃO	ATIVACÃO		
	Ativação c/ Grazina	Ativação c/ Grazina		Ativação c/ mobilidade específica + decisões simples em espaço reduzido (promover adaptação)	Predominância à velocidade de deslocamento multidecional variando posição inicial (lúdico)		
	TÉCNICA	TÉCNICA		TÉCNICA	TÉCNICA		
	Focar na progressão de queda (removendo último apoio e potenciando) + organização ofensiva com pressão a 3. (Introdução c/suas simples) em área reduzida	Iniciar em área logo porém num espaço reduzido condicionado com boques e varas (promover ações para desvio a punhos) + 2ª bola		Igualar ao espaço do jogo envolver decisões simples variando a origem do passe (Corredor + bola coberta ou descoberta)	Iniciar com construção em 2+GR (desorganizado) + achar homem livre e relação numérica ideal + reação à perda SIMPLES.		
	COMPLEXA	COMPLEXA		COMPLEXA	COMPLEXA		
	Aumentar complexidade envolver já área de jogo com transição.	Introduzir jogo competitivo reduzido envolvendo decisão entre DB e cruzamento mantendo espaço reduzido para estimular decisão.		Abranger situações de relação numérica favorável + variabilidade e formatos diferentes de baliza	Aumentar complexidade das transições envolvendo relação numérica (Dar apoio ou regressar à baliza) DC e AVA a partir da mesma linha		
Integrado C/Equipa	Integrado C/Equipa	Integrado C/Equipa	Integrado C/Equipa				
Com equipa integram logo em trabalho metaspecializado	Com equipa promover jogos reduzidos que promovam finalização com cruzamento	Com equipa promover finalização de 1v1 em espaço curto com reduzido tempo de decisão	Apenas respeitar plano estratégico da equipa				
PDI GR sozinho	PDI GR sozinho	PDI GR sozinho	PDI GR sozinho				
GR's integram os 3 em treino	Dar foco ao Martim e às debilidades decisórias em jogo aéreo.	Dar foco ao Tetteh e às debilidades na defesa do espaço + affordances em 1v1.	Dar foco ao Ivo e às debilidades em encontrar homem livre e espaço livre.				
Psicológico	Psicológico	Psicológico	Psicológico				
Reintroduzir conceitos base + reconstruir mentalidade para fds extremamente competitivo	Reforçar comportamentos agressivos de controlo da área + competitividade grupal	Apelar à superação em contextos desfavoráveis em 1v1.	Promover bem-estar e confiança em ações simples preparando o jogo				

1.4.2.4 Unidade de Treino

A unidade de treino serviu como elo entre as ideias do treinador de guarda-redes, as necessidades dos guarda-redes e sua operacionalização, o resultado dessa mesma relação. Subdividida em 3 partes, sendo a primeira a Ativação onde, através de exercícios introdutórios sem oposição a cenários de jogo, é mantida a utilidade para a estabilização de padrões motores. Depois uma segunda parte Técnica em que é dado foco ao desenvolvimento da variabilidade de técnicas e padrões de movimento para determinados problemas propostos. Por último, a parte complexa onde é desenvolvida a adaptabilidade funcional necessária para a competição por meio de exercícios com a maior variabilidade de informação de cenários realísticos de jogo possível. Houve sempre a necessidade de adaptar devido a restrições de tempo e espaço, a solução manteve-se na maioria das vezes por manter a ligação com o jogo dependendo do dia de jogo onde quanto mais afastado do jogo o foco era dado ao mais fechado e à técnica e quando mais próximo do jogo maior a ligação com o jogo.

Figura 20 - Unidade de Treino utilizada para os guarda-redes seniores do CD Fátima

MACROCICLO	MESOCICLO	MICROCICLO	UT	DATA	HORA	#GR
2	8	41	159	24/04/2025	19:45	3
C. MUSCULARES	SUB-DINAMICA FISICA	VOLUME	IT	MATERIAL	CONTEUDO DA EQUIPA	
Duração	Resistência	50'	6	Balizas, bonecos		
OBJETIVO		TÁTICO		TÉCNICO	FÍSICO	PSICOLÓGICO
Focar em situações de corredor central + decisão em corredor lateral (1v1)		Defesa de baliza em corredores e em 1v1		Variar reportório técnico	Envolver muita repetição em resistência	Apelar à superação em contextos desfavoráveis em 1v1.
1. ATIVAÇÃO 			2. TÉCNICA 			
OBJETIVO: Criar adaptabilidade e affordance à situação ORGÂNICA: 1) Constante 2 toques em abertura com mao 2) reação a estímulo visual bola no adv 3) tanto espaço como no pe e antes. 1v1 em CC			OBJETIVO: Estimular decisão em corredores e recolha de informação ORGÂNICA1) Cmbinação c/TGR e db lateral ou 1v1 em CC			
TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR		
15'	15'	14x20	02:06	1GRaxGR+GRd		
3. COMPLEXA P1						
						
OBJETIVO: Acrescentar complexidade (DB media e presença de defesa) ORGÂNICA: 2ª variante com Defesa de baliza em medias distancias						
TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR		
15'	45'	14x20	02:06	1GRaxGR+GRd		
4. COMPLEXA P2						
OBJETIVO: ORGÂNICA:						
TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR		

1.4.3 Área de Intervenção em Treino

A intervenção do estagiário em treino começava muito antes do início do mesmo, com chegada assídua, cerca de 30 minutos antes do início do treino, seguida da montagem dos exercícios do treino de guarda-redes e do pré-treino, variando entre campo e ginásio. A equipa técnica reuniu-se para clarificar aspetos organizacionais dos exercícios e da ligação com o treino de guarda-redes. As funções do treino foram orientação do processo de treino específico de guarda-redes, dar feedback em exercícios integrados seguindo os objetivos do próprio exercício e realizar trabalho complementar individual em caso de um guarda-redes estar de fora do exercício.

Os campos onde o estagiário notou maior desenvolvimento foi na organização prévia e briefing de todas as condições para dar início ao treino ganhando um maior sentido de responsabilidade e evitando possíveis imprevistos, conseguindo arranjar sempre soluções, com isto veio também a clarificação do papel dos guarda-redes em todos os exercícios previstos para o treino decorrer alinhavando objetivos de aprendizagem com o treinador principal e restantes elementos.

Uma preocupação demonstrada pelo estagiário e pela falta de experiência em contextos de campeonato nacional e seniores foi a manutenção elevada do tempo útil de prática para os guarda-redes bem como da intensidade do mesmo. Este tempo útil foi mantido

com instruções claras e objetivas dos exercícios, montagem eficiente dos exercícios, dar funções preponderantes aos 3 guarda-redes no exercício, garantindo o empenho motor sempre, planeamento de trabalho para os guarda-redes entre transições, prevenindo algum atraso nessas mesmas transições.

Na ótica do estagiário, a equipa técnica esteve sempre bem organizada no processo de treino, tendo todos os elementos com consciência do seu papel em determinado exercício e mesmo em transições, entregando uma maior fluidez ao processo de treino. Sempre privilegiaram os briefings pré e pós-treino como forma de partilha de opinião e perspectiva acerca da unidade de treino, com este tipo de abordagens permitiram o crescimento individual de cada elemento e coletivo enquanto equipa técnica.

1.4.4 Área de Intervenção em jogo

Em contexto competitivo, o estagiário teve a responsabilidade do aquecimento e executou as pré-ativações e ativações dos guarda-redes. Durante o jogo foi utilizado feedback direto ao guarda-redes acerca da sua performance em jogo, das ameaças do adversário e do desempenho da equipa. Por último, ficou também responsável pela parte compensatória onde os guarda-redes que não jogavam realizavam um trabalho de reequilíbrio de cargas.

A pré-ativação de jogo teve na sua constituição 6 exercícios de mobilidade executados no ginásio nos jogos em casa e no balneário nos jogos fora., assim a lista conferia 1) Rotação Ombros (60”), 2) Rotação pulsos, 3) Rotação interna coxa bi-lateral, 4) Rotação interna coxa unilateral 5) Abdução coxa uni lateral 6) Adução coxa uni-lateral.

Esta pré-ativação foi elaborada em conjunto entre o Treinador de Guarda-Redes (Estagiário) e o Preparador Físico de modo que os GR pudessem ativar as estruturas musculares mais requisitadas por um guarda-redes em jogo.

A ativação foi elaborada de forma individual tendo cada guarda-redes a sua ativação definida entre o próprio e o treinador de guarda-redes, de um modo geral a ativação de jogo contemplava cenários com complexidade crescente associados aos momentos do guarda-redes em jogo iniciando com 1) Construção entre os Centrais e ligação com medio 2) Construção com laterais e medio ofensivo 3) Construção com ataque ao espaço dos extremos ou ponta e apoio de extremos ou ponta o nível de repetições ficava sempre ao critério dos guarda-redes havendo essa confiança entre treinador e atleta (fig. 21). De seguida seguiam-se as estruturas de revisão de deslocamentos de recuperação a partir dos 3 corredores e introdução à tomada de decisão com finalizações muito simples sempre dentro do raio de ação para gerar maior confiança. Depois estes mesmos cenários ganhavam complexidade numérica e a nível da

finalização já contemplavam toda a baliza. Seguiam-se os momentos de controlo do espaço contemplando uma série de cruzamentos (2 de cada zona de cruzamento preestabelecida) e posterior transição ofensiva em zonas predefinidas estrategicamente. Após isso seguia-se a organização defensiva juntamente com a equipa e no fim havia espaço para um exercício de velocidade de reação a pedido do próprio guarda-redes. O estagiário considera que juntar o grupo de GR da equipa nestes momentos de pré-jogo mesmo incluindo o GR não convocado contribui imenso para a sensação de pertencer ao grupo, para além de poder complexificar as ações da ativação direcionando para os problemas do jogo. Já quanto ao tempo a subida ao relvado ser feita 50 minutos do início do jogo mostrou-se ser inicialmente curto por muitas das vezes chegar ao momento de se juntar à organização defensiva da equipa e ainda estar em contexto de cruzamento o que gerava alguma confusão porém um fator que ajudou na fluidez da ativação foi mesmo dar tempo para adaptarem-se e alternar entre guarda-redes e momentos de recuperação, ou seja quando a equipa recuperava de uma repetição da organização defensiva saía um cruzamento para o GR e posterior transição ofensiva. Aliado a isto, a ativação negociada entre guarda-redes e o treinador de guarda-redes demonstrou ser um ponto da otimização do rendimento e da prontidão dos próprios para o jogo por deixar os guarda-redes terem a sua própria rotina, garantindo o bem-estar psicológico competitivo.

Com o decorrer do jogo, o estagiário tinha a responsabilidade de dar feedback específico ao guarda-redes dividido em: pressão do adversário e potenciais soluções relativamente ao homem livre e espaço livre mediante o tipo de pressão; possíveis ruturas de espaço por parte do adversário; ataque à área do adversário em que zonas estes ocupavam para finalizar. Aproveitando o tempo da pausa para hidratação, o estagiário dirigia-se ao guarda-redes para a transmissão desses feedbacks-chave. Ao intervalo o foco esteve na recuperação física e psicológica e na preparação para a 2ª parte dando espaço e tempo ao guarda-redes para assimilar os acontecimentos do jogo, este tempo correspondia com a palestra de intervalo do treinador principal para a equipa, após essa palestra o estagiário reunia com o guarda-redes à saída dos balneários para lançar a 2ª parte sendo o feedback curto e direto a 2, 3 elementos chave, anotados ao longo da primeira parte, e por fim passava para a ativação pré segunda parte que englobava 2 exercícios escolhidos pelo guarda-redes de modo a deixá-lo á vontade e confiante para a 2ª parte. No final do jogo era tempo para dar aos guardas-redes não utilizados pelo equilíbrio de cargas tendo 2 exercícios relacionando a transição entre tarefas do guarda-redes terminando sempre na defesa da baliza e englobando deslocamentos de recuperação a partir de vários corredores, isto permitiu

aos guarda-redes não utilizados ter um estímulo específico mesmo apesar de não terem jogado.


O modo como o treinador principal preparava as palestras de jogo e as conduzia foi algo bastante apreciado pelo estagiário pela forma precisa e clara de como geria a informação e pela forma como conseguia através do discurso tocar em cada jogador.

Figura 21 - Ativação Padrão de Jogo

SUBIDA AO RELVADO 50 min antes

5' - Efetuar Plano de Mobilidade (Jogos Fora: levar tapete e elásticos | Jogos Casa: Fazer pré-ativação no Fisio)

1. OO - 1ª Fase | Construção




OBJETIVO: Construir confiança em 1ª fase alternando distancias e pressões.

ORGÂNICA: 1) Construção curta (Lados e Base) 2) Construção média (Quadrados e corredores)

TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR
15'	20'		QB (GR)	DC + GR + DC

3. Introdução Técnicas de queda + DB de corredor central

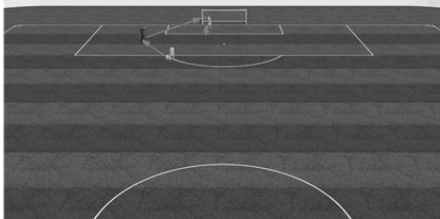


OBJETIVO: Introduzir técnicas de queda a partir do corredor central

ORGÂNICA: 1) Em progressão queda 2) Retirar profundidade 3) Bola para queda alternando entre rasteira e voo.

TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR
7'	34'		QB (GR)	2A v GR

2. Revisão de Deslocamentos + Técnicas de Base

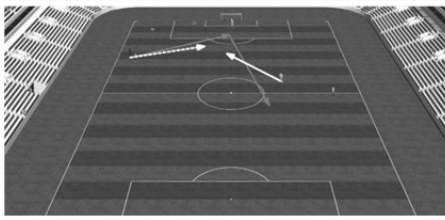


OBJETIVO: Introduzir aos deslocamentos e técnicas de base

ORGÂNICA: 1) Passe de CC para CL 2) Recuperação negativa a partir de CC 3) Bola para bolha. **NOTA:** Alternar corredor do deslocamento

TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR
7'	27'		QB (GR)	2A v GR

4. Cruzamento + Controlo Profundidade



OBJETIVO: Introduzir ao cruzamento e ao controlo da profundidade

ORGÂNICA: 1) Cruzamento (2 por zona) 2) TO p/ jogador 3) TD p/ controlo da profundidade.

TI	TT	ÁREA	S:R	FUNÇÕES GR
6'	40'		QB (GR)	2A v GR + A

COACHING POINTS

1. ATIVAÇÃO

2. TÉCNICA

3. COMPLEXA (P1 e P2)

NOTAS

1.4.5 Área de Avaliação, Controlo e Reflexão

A área de avaliação e controlo do estagiário envolveu um controlo tocando nas 3 áreas importantes tanto no estágio profissional como no projeto e ainda na formação pessoal. O processo de avaliação do estagiário foi realizado através da constante reflexão crítica do desenvolvimento da atividade profissional, averiguando o processo de treino através de um registo (fig. 22) do mesmo onde existiu a verificação dos objetivos propostos com os realizados e ainda aspetos de melhoria dos exercícios, instruções e feedbacks do estagiário em treino. Outro contributo na avaliação do estagiário foi a partilha constante de ideias e opiniões pós-treino/jogo com os elementos da equipa técnica.

Figura 22 - Registo de Reflexão Pós-Treino

DEPARTAMENTO DE GRI CO FÁTIMA FICHA DE REFLEXÃO UNIDADE DE TREINO DE GR											
DATA	UT	EXERCÍCIO	OBJETIVO	DESEMPENHO			INTERVENÇÃO TGR			TAREFA	
				TETTEH	IVO	MARTIM	INSTRUÇÃO	EXERCÍCIO	FEEDBACK	PREDOMINANTE	SECUNDÁRIA
07/02/2025	120		Foco na velocidade em deslocamento + scan e reação	Muito veloz e perspicaz conseguiu apertar 1 ou 2 vezes, atingindo velocidades interessantes. Adequou sempre a sua abordagem de forma simples.	Adequou sempre a sua abordagem de controlo do espaço + em mergulho a colocar de forma eficaz o apoio + o seu tempo de reação é demasiado grande para o esperado, houve vezes que o Tetteh o conseguiu apertar.	Realizou ação c/ Fisioterapeuta	Instrução durou cerca de 2' onde o tgr focou essencialmente na organização do exercício e na adocução da abordagem + incremento da velocidade	Exercício correu melhor que ao esperado o nível competitivo de forma saudável foi alto e os objetivos propostos foram alcançados	TGR fundamentou o seu feedback no incremento da intensidade	CONTROLO DO ESPAÇO	
07/02/2025	120		Introdução à lateralidade e tomada de decisão e escolha de indicadores para CE ou DB.	Com uma postura mais agressiva, porém não intergritou timings para retirar ficando sempre a meio caminho. Conseguiu ser eficaz na defesa da baliza tomando decisões adequadas	Ao longo do exercício a bola colocada na referência não era a melhor deendo ser mais tensa porém demonstrou grande eficácia mesmo com o pior pé. Tomou sempre decisões mais resguardadas nunca arriscando a saída estando sempre mais profundo	Conseguiu ser eficaz com pé esquerdo a identificar referencia, com um perfil mais defensivo foi conseguindo regressar de forma equilibrada à baliza (poem cruza sempre atrás)	Instrução durou 2' tgr tentou reforçar posicionamento agressivo e regresso à baliza com base em indicadores de defesa de baliza ou controlo do espaço.	Exercício cumpriu parcialmente com alguns objetivos faltando um dos principais que era promover a interseção ao posicionamento ofensivo e ao risco em decisão, aqui poderíamos alterar para bola colocada com a mão	feedback do tgr assentou por identificar ao posicionamento ofensivo e ao risco em tomar decisões	CONTROLO DO ESPAÇO JOGO OFENSIVO E DB	
07/02/2025	120	FINALIZAÇÃO C/EQUIPA									

Todas as unidades de treino foram gravadas (fig. 23), tendo tido uma influência enorme naquilo no controlo do processo de treino. O estagiário, após a unidade de treino, fez cortes e fez o upload para a plataforma de arquivo. No dia seguinte, reviu diversas situações e identificou comportamentos de melhoria. Por meio destas gravações uma das reflexões que o estagiário teve foi que o feedback e a individualização do treino constam ser fatores chave do mesmo e para o desenvolvimento individual dos guardas-redes, de destacar que o plano das gravações alternava consoante o que o estagiário pretendia observar em determinada unidade de treino, onde o estagiário optava pelo plano atrás da baliza para poder analisar detalhes técnicos (Posição-base, técnicas de base) e optava pelo plano aberto para analisar posicionamento relativamente à 1ª Fase construção, defesa da área em cruzamento e defesa do espaço em profundidade e amplitude.

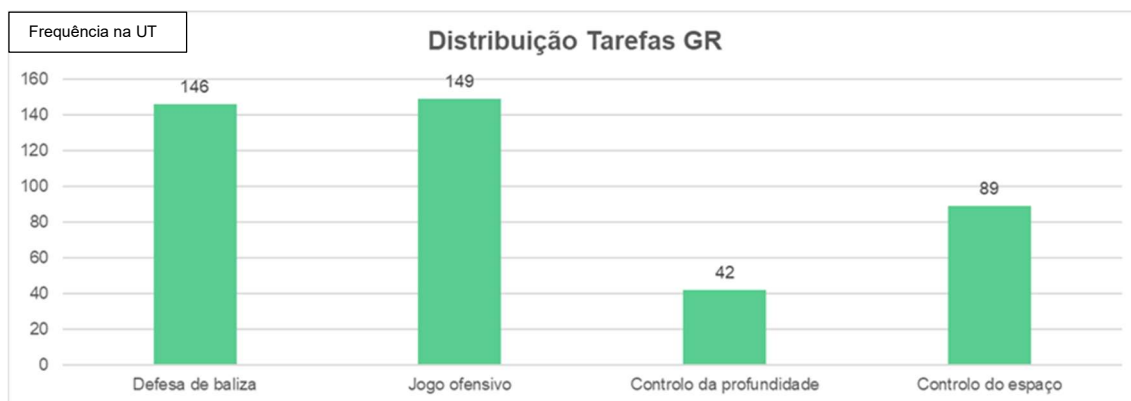
Figura 23 - Diversos planos de gravação das unidades de treino



Relativamente aos conteúdos de treino, o estagiário teve a preocupação em ter uma distribuição lógica das tarefas e conteúdos ligados ao guarda-redes relacionando ao volume. A divisão destes foi feita em 4 grandes grupos e 13 subgrupos assim definidos: 1) Defesa de baliza, 1^a) Técnicas de base, 1b) Distância Curta/ 1v1, 1c) Distância média/ longa, 1d) Recuperação negativa; 2) Jogo Ofensivo, 2^a) Receber e passar curto, 2b) Receber e passar longo, 2c) Lançamento, 2d) Deslocamentos ótimos associados; 3) Controlo da Profundidade; 3^a) Transição Defensiva, 3b) Defesa Organizada; 4) Controlo do Espaço, 4^a) Cruzamento, 4b) Recuperação apos posição inicial, 4c) Ataque frontal. (Figuras 24 e 25).

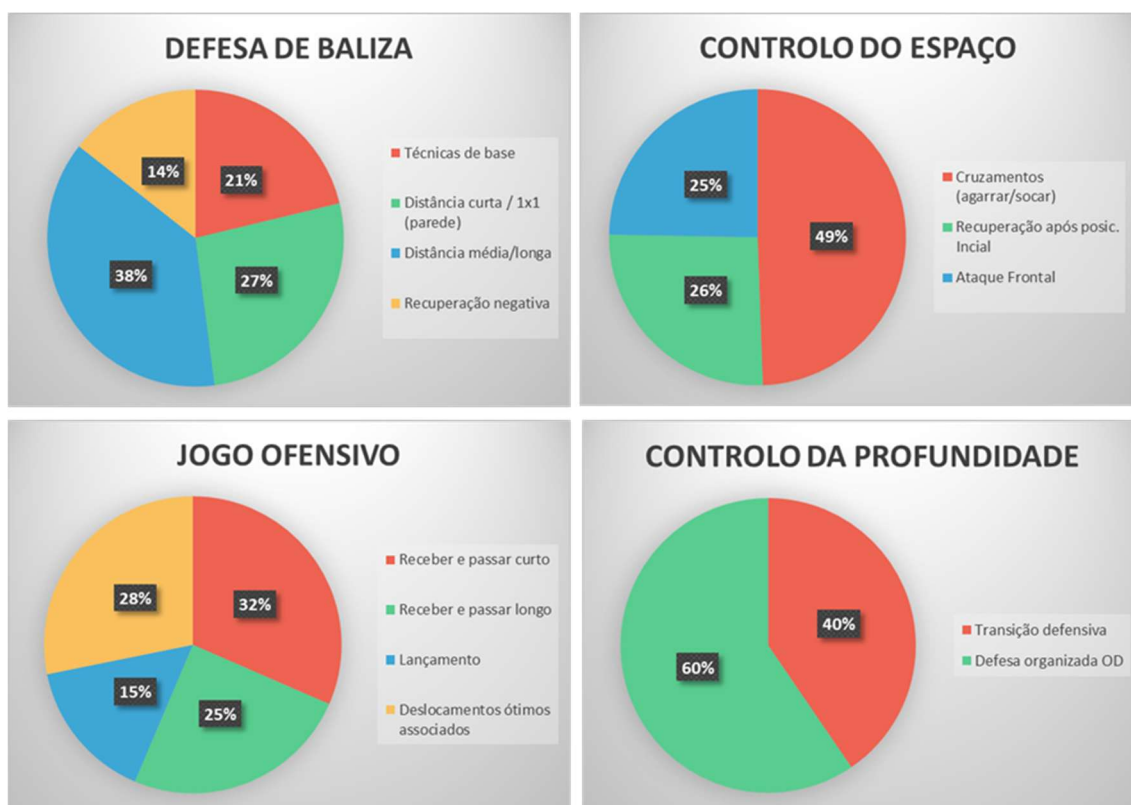
No domínio da contabilização dos conteúdos predominantes previstos para cada unidade de treino, o estagiário considerou que este controlo foi bastante importante para poder perceber onde é que estaria a focar-se em termos de processo de treino e no que poderia ser potenciado. O próprio considera que ao longo da época deu uma enorme ênfase ao jogo ofensivo. É possível constatar que o controlo da profundidade e do espaço foi o conteúdo menos abordado. O estagiário considerou que deveria ter dado um maior enfoque no controlo da profundidade, dado que foi um dos pontos a melhorar em todos os guarda-redes do CD Fátima.

Figura 24 - Distribuição dos conteúdos de treino nos Grupos Macro



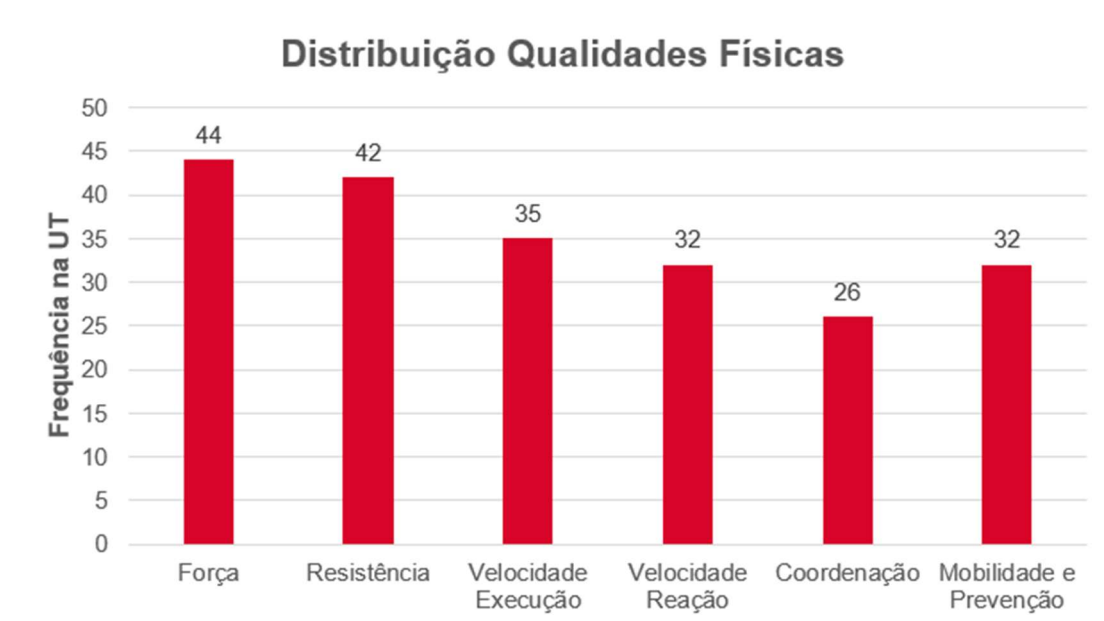
Cada conteúdo foi subdividido em diferentes elementos tendo a Defesa de Baliza sido categorizada em : 1) Técnicas de Base; 2) Distância Curta/ 1v1 (Parede); 3) Distância Média/ Longa; 4) Recuperação Negativa; o Controlo do Espaço foi dividido em: 1) Cruzamentos (Agarrar/ Socar); 2) Recuperação após posicionamento inicial; 3) Ataque frontal; o Jogo Ofensivo categorizado em 1) Receber e passar curto; 2) Receber e passar longo; 3) Lançamento; 4) Deslocamentos ótimos associados; por fim o Controlo da Profundidade dividido em 1) Transição Defensiva; 2) Organização Ofensiva. O estagiário na defesa de baliza deteve de uma abordagem bastante equilibrada querendo sempre expor os guarda-redes a problemas de diferente escala de distância.

Figura 25 - Distribuição em percentagem dos sub-conteúdos



No campo das Qualidades Físicas, estas foram subdivididas em: 1) Força, 2) Resistência, 3) Velocidade de Execução, 4) Velocidade de Reação, 5) Coordenação e 6) Mobilidade e Prevenção.

Figura 26 - Distribuição das Qualidades Físicas



Relativamente às tarefas pós-jogo, o estagiário ficou responsável pela visualização, análise e feedback individual com alguns comentários de melhoria e

feedback positivo. O estagiário considerou que a análise foi importante para o seu desenvolvimento não só por ser uma ferramenta importantíssima no controlo da performance do guarda-redes, mas também naquilo que é o próprio entendimento do jogo. Depois de feita a análise, foi efetuada sempre uma reunião no 1º treino da semana com o guarda-redes que jogou para expor o vídeo, mas também discutir de forma saudável para também entender o ponto de vista do guarda-redes sobre as situações expostas no vídeo (fig. 27). O estagiário afirmou que estas reuniões foram fundamentais para o desenvolvimento da relação entre Treinador de guarda-redes e guarda-redes, uma vez que defende que o treinador de guarda-redes nunca poderá ser só um expositor de informação, mas sim um potenciador das qualidades de um guarda-redes, e isso nunca seria possível sem saber ouvir o seu guarda-redes.

Figura 27 - Perspetivas de Análise do Jogo



1.5 Objetivos Propostos vs. Objetivos Alcançados

1.5.1 Objetivos da intervenção Profissional

Em forma de balanço, o estagiário afirma que o ano de estágio foi marcado pela constante adaptação. Inicialmente, sentiu dificuldade em se adaptar ao escalão e no contexto de campeonato nacional, dado ser a sua primeira época tanto em campeonato nacional como no escalão de seniores. Para poder combater essa falta de experiência, o próprio comprometeu-se a desenvolver um conjunto de competências estipuladas em objetivos de longo prazo para o presente ano de estágio. Assim, essas competências foram subdivididas em competências de estágio, onde conseguiu desenvolver os guarda-redes do plantel sénior, a ponto de todos estarem completamente integrados com o modelo de jogo, cada um com soluções variadas para qualquer uma das tarefas, sempre expondo suas melhores características. Relativamente à criação do departamento de guarda-redes do clube foi considerada um desafio enorme a necessidade da aplicação de uma metodologia transversal a todos os escalões, culminando com o perfil de guarda-redes séniores do clube. No início, tivemos dificuldades em expor a metodologia perante os restantes treinadores, porém melhorias significativas foram notadas nos jovens guarda-redes do clube. Uma iniciativa que promoveu essas melhorias foi a integração de alguns guarda-redes nos treinos com a equipa principal ao longo da época, em que os jovens puderam estar em contato com os guarda-redes do plantel principal.

Uma das limitações do estágio foi na monitorização da carga, que foi a área em que o estagiário teve maior dificuldade em desenvolver, uma vez que só conseguiu registar o controle da carga interna dos seus atletas e teve dificuldades posteriormente em transferir esses dados para o seu planeamento.

Por outro lado, na análise de dados, o estagiário conseguiu procurar e encontrar novos indicadores de performance, fornecidos pelo software de scout do clube, auxiliando no planeamento e na estipulação de objetivos individuais para cada guarda-redes. É o caso da %Defesa, do xGoals Conceded, %Cruzamento Intercetados, Rácio Cruzamentos Desviados e Agarrados, %Interseções em Controle da Profundidade, %Passe, %Passe Longo e Passes Progressivos por jogo.

No capítulo das competências técnicas, o estagiário procurou aprofundar uma série de componentes ligados à abordagem do treino. Promoveu ambientes no treino que levassem à constante adaptação da interação entre o modelo de jogo e o adversário, porém, inicialmente, teve grande dificuldade em transmitir toda essa informação em pouco tempo, como no período preparatório com os guarda-redes, que tiveram

dificuldade em se adaptar a esse modelo. Isso levou a uma profunda reflexão sobre o próprio processo de treino, passando a considerar mais os intervenientes nesse mesmo processo, promovendo uma constante interação entre o jogo e o modelo de jogo nas sessões de treino.

No que toca às competências comportamentais, inicialmente, o estagiário tinha muita dificuldade em transmitir de forma assertiva suas ideias, no sentido de selecionar e sintetizar a informação que pretendia passar. Ao longo da época, sentiu melhorias significativas, assim como na participação no processo de treino com os outros treinadores da equipa técnica.

Todos estes objetivos, dentro do seu impacto, contribuíram para uma metodologia mais adequada e eficaz, relacionada ao jogo (momentos do jogo, relação de oposição e cooperação) e aos guarda-redes (limitações e potencialidades), o que permitiu aos guarda-redes tomar decisões mais conscientes dentro do modelo de jogo e das dinâmicas do jogo, expondo as melhores características de cada um. Além disso, permitiu também terminar a fase regular do Campeonato de Portugal com a segunda melhor defesa (entre os campeonatos nacionais de todo o país) e atingir a fase de subida à Liga 3.

1.5.2 Objetivos a atingir com a população alvo

Ao nível dos objetivos estipulados para a população-alvo, estes foram separados em: 1) Gerais e 2) Específicos, tendo estes sido desenvolvidos e definidos entre o treinador de guarda-redes e os próprios guarda-redes de forma individual. Assim, o estagiário considerou que, para o GR1, a grande maioria dos objetivos foi atingida, tornando-se um guarda-redes mais bem preparado a nível decisional para defender o espaço ou a baliza, reconhecendo os indicadores propostos. Porém, onde o estagiário teve maior dificuldade em desenvolver foi o contexto de tomada de decisão em jogo ofensivo, nomeadamente na identificação de relações numéricas e na gestão dos ritmos de jogo, uma vez que, em treino, teve dificuldades em individualizar corretamente essa mesma tomada de decisão. Porém, com o tempo e de forma analítica, dando referenciais de relações numéricas e com os restantes guarda-redes a simular várias relações numéricas, os guarda-redes conseguiram ganhar maior consciência acerca deste tópico, embora ainda não estejam no nível desejado. Quanto ao GR2, notou-se uma melhoria significativa nas técnicas de base, nomeadamente na estabilidade e na correção da posição base, uma vez que anteriormente estava demasiado baixa e inclinada para trás. Outra melhoria significativa foi no entendimento do jogo enquanto elemento integrado na defesa da área e da própria baliza, conseguindo diferenciar relações numéricas e timings de ataque ao espaço. Fisicamente, observou-se uma

melhoria significativa na coordenação óculo-pedal, conseguindo adaptar o deslocamento sem comprometer o equilíbrio, a mobilidade no uso das técnicas de base, desbloqueando amplitudes de movimento diferentes. Quanto ao GR3, ficou nítida a capacidade de tomar decisões adequadas à relação numérica e à trajetória de passe para a área, defendendo assim o espaço e a baliza de forma adequada. A capacidade de vencer linhas de pressão, interpretar relações numéricas e encontrar o homem e o espaço livre foi maximizada, com o GR3 sendo destaque constante da equipa na primeira fase de construção. O estagiário teve maior dificuldade em desenvolver a capacidade de tomar decisões em situações de cruzamento com contato, não conseguindo oferecer um estímulo significativamente complexo e desafiante ao GR, de modo que este pudesse desenvolver ao máximo essa mesma capacidade. De modo geral, o estagiário considerou que os objetivos gerais e específicos foram geridos e atingidos, embora com mais ou menos dificuldade em desenvolvê-los. O estagiário sentiu que conseguiu desenvolver a capacidade de individualizar os exercícios durante o treino, manipulando determinados constrangimentos relativos à ação da oposição, com base nas necessidades individuais, sem perder o realismo do jogo, contribuindo, assim, para o desenvolvimento individual.

1.6 Limitações

O estágio revelou-se uma experiência autêntica e enriquecedora, pese embora os constrangimentos logísticos e operacionais encontrados. Uma das principais limitações prendeu-se com a monitorização da carga, uma vez que a recolha de dados se restringiu à carga interna (questionários de Wellness e PSE). A ausência de meios para quantificar a carga externa dificultou o ajuste preciso do planeamento às necessidades fisiológicas específicas dos guarda-redes.

Ao nível da intervenção prática, a escassez de espaço físico condicionou o desenvolvimento de exercícios com design representativo, particularmente em cenários de controlo da profundidade. Para mitigar a estagnação desta competência, a estratégia passou pela integração dos guarda-redes nos exercícios jogados com a equipa, recorrendo a feedback verbal e pistas informacionais. Identificou-se ainda uma dificuldade em replicar a complexidade do jogo aéreo com contacto físico (cruzamentos), o que limitou a exposição dos atletas a estímulos de tomada de decisão de elevada variabilidade.

Por fim, a estruturação do Departamento de Guarda-Redes constituiu um desafio organizacional significativo. Sendo o único treinador específico do clube e lidando com atletas em fase inicial de formação, a implementação de uma metodologia transversal e

o alinhamento do 'Perfil de Guarda-Redes' com os treinadores principais exigiram um esforço de articulação inicial. Contudo, a médio prazo registaram-se evoluções notórias, evidenciadas pela frequente integração de jovens guarda-redes no contexto de treino da equipa sénior.

1.7 Conclusões

O estágio realizado no Centro Desportivo de Fátima revelou-se um catalisador determinante para o desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário. As situações vivenciadas permitiram não só a concretização dos objetivos iniciais, como também impulsionaram a definição de novas metas, num processo pautado pelo compromisso, pela autoexigência e pela resiliência.

A imersão num contexto de elevado rendimento, como o Campeonato de Portugal, contribuiu para o desenvolvimento de competências transversais. A interação diária com profissionais experientes foi determinante para refinar a capacidade de gestão de recursos humanos e para compreender a importância da multidisciplinaridade na equipa técnica, reforçando a sinergia entre os vários departamentos no processo de treino.

O contacto com atletas maturados e o debate constante com a equipa técnica permitiram ampliar o conhecimento tático do jogo. Através da análise sistemática da performance (em treino e competição) e da observação dos padrões comportamentais adversários, permitiu validar e ajustar o Perfil de Guarda-Redes idealizado, garantindo a sua coerência com a realidade competitiva.

No campo da metodologia de treino, o estagiário destacou-se ao potenciar a evolução dos três guarda-redes do plantel através de um planeamento rigoroso e da operacionalização de trabalho individualizado. Esta abordagem, fiel ao perfil definido no início da época, traduziu-se em resultados práticos visíveis: um aumento significativo da preponderância dos guarda-redes na primeira fase de construção e uma maior agressividade no controlo da profundidade.

A relação com a equipa técnica destacou-se pelo profissionalismo e pelo foco na integração funcional do guarda-redes no Modelo de Jogo. O estagiário destacou-se pelo contributo decisivo na articulação do guarda-redes com a 1ª fase de construção, fator determinante para o sucesso da equipa. Não obstante, reconheceu-se uma menor preponderância na discussão das restantes decisões táticas, uma área a potenciar futuramente através de uma comunicação mais assertiva e exposição a contextos variados de treino. Em suma, esta interação multidisciplinar proporcionou uma elevada margem de progressão ao estagiário, aprofundando o seu conhecimento holístico sobre as necessidades de cada momento do jogo.

Em última análise, o estágio assumiu um papel preponderante no desenvolvimento do estagiário, consolidando uma base sólida de competências para os desafios futuros. A próxima época trará uma nova responsabilidade: a liderança do departamento, que contará com a integração de dois novos treinadores. Caberá ao profissional a missão de os orientar, transmitindo a metodologia de treino e o Perfil de Guarda-Redes idealizado para o clube, assegurando assim a continuidade dos processos e a gestão de recursos humanos.

Paralelamente, o foco na formação será reforçado, garantindo aos jovens guarda-redes melhores condições e uma maior integração com a equipa sénior, sempre em prol do desenvolvimento a longo prazo e do fomento da paixão pelo posto específico do Guarda-Redes. As experiências e adversidades superadas moldaram um profissional mais capaz, crítico e adaptável, legitimando a ambição de atingir o futebol profissional a médio prazo, com o passo imediato a passar pela consolidação nos campeonatos nacionais de seniores.

2. Parte II – Investigação

2.1 Introdução

O treino da modalidade de futebol ao longo do tempo tem sofrido as suas transformações com base em inúmeros fatores, entre os quais a investigação científica que tem tido um papel preponderante na mudança constante do paradigma. Atualmente, as dinâmicas ecológicas emergiram como um modelo de guia teórico para o desenvolvimento do processo da performance desportiva (Otte et al., 2023). Este desenvolvimento é considerado um processo dinâmico baseado no modelo dos constrangimentos (Newell et al., 1986) onde existe uma forte interação entre o indivíduo, tarefa e envolvimento. Esta interação requer constantemente da parte do atleta processos de adaptação ao manipular as tarefas por parte do profissional de desporto (Fitzpatrick, A., & Davids, K., 2018).

Em resumo, uma estrutura de dinâmica ecológica fornece uma orientação filosófica única, que pode abordar os desafios atuais na compreensão do desempenho desportivo e da aquisição de habilidades em atletas e equipas desportivas considerados como sistemas adaptativos complexos (Seifert, L., & Davids, K., 2017).

A avaliação da organização dos treinos é uma vertente importante do apoio à aquisição de competências e da melhoria do rendimento dos desportos de equipa. Os treinadores podem manipular as condições, incluindo a criação de uma vantagem ou desvantagem numérica durante o treino, para influenciar aspetos do comportamento do jogador ou da equipa (Teune, B., 2022).

Os atletas agem de forma intencional e adaptativa para atingir os objetivos da tarefa em ambientes de performance no desporto. A abordagem da dinâmica ecológica para promover uma eficiência na tomada de decisão sugere potenciar o sistema atleta-ambiente como a unidade de análise para compreender o comportamento, onde a ação não se limita apenas aos processos que ocorrem no indivíduo (por exemplo, teorias de processamento de informação) ou no ambiente (abordagens comportamentais) (Araújo, D., Brito, H., & Carrilho, D. 2023).

A dinâmica ecológica proporciona um raciocínio mais abrangente do que a abordagem baseada em restrições, uma vez que é uma estrutura teórica multidimensional modelada por muitas disciplinas relevantes (incluindo, mas não se limitando a física, biologia, ciências evolutivas, matemática, psicologia e ciências sociais) (O'Sullivan, M., Woods, C. T., & Davids, K. 2021). A dinâmica ecológica tem o poder de fornecer uma interpretação integral do comportamento humano no desporto, com base numa teoria

dos constrangimentos dos sistemas dinâmicos (Newell, 1986), na psicologia ecológica e numa abordagem de sistemas complexos da neurobiologia (Seifert, L. et al., 2017).

Com uma abordagem pedagógica não linear, o centro das preocupações é o indivíduo que aprende, onde as oportunidades para ações significativas podem ser aprendidas. Os princípios de conceção baseados na representatividade, no foco de atenção, na variabilidade funcional, na manipulação de constrangimentos e na garantia de acoplamentos de informação-movimento relevantes podem ser fornecidos através de canais pedagógicos de instruções, práticas e feedback para os alunos (Chow, J. Y. 2013).

A manipulação dos constrangimentos da tarefa através do ajuste de características-chave como o espaço e o equipamento é considerada um método eficaz para melhorar o desenvolvimento do desempenho e aperfeiçoar os padrões de movimento no desporto. Apesar disso, atualmente não é claro se a manipulação em escala das restrições da tarefa teria impacto nos comportamentos de movimento emergentes em crianças pequenas, proporcionando aos alunos oportunidades para desenvolverem competências relevantes (Fitzpatrick, A. 2018).

Posto isto, com o presente estudo, foi pretendido analisar a influência de dois formatos de jogos reduzidos nos comportamentos de jovens guarda-redes de futebol.

2.2 Enquadramento Teórico

2.2.1 Evolução do Posto Específico de Guarda-Redes

Os guarda-redes surgiram oficialmente no jogo em 1871, altura em que as regras do futebol foram modificadas de modo a autorizar um jogador específico a segurar a bola "apenas para proteção da sua baliza". No entanto, o jogo era muito distinto nessa altura, com formações táticas diversas e até marcações de campo diferentes. Durante seis décadas, as regras para a posição de guarda-redes sofreram alterações regulares. Finalmente, em 1931, foi decidido que os guarda-redes podiam manusear a bola para quaisquer fins dentro das suas próprias áreas de grande penalidade e que também lhes seria autorizado a dar até quatro passos enquanto a transportavam. Nos primórdios do futebol, os métodos de treino ainda não estavam uniformizados; os jogadores evoluíam principalmente através da experiência adquirida nos jogos e adaptando as suas estratégias e comportamentos aos estilos e fraquezas dos seus adversários (UEFA, 2023).

No início da década de 1970, o treino específico dos guarda-redes tornou-se regular, cerca de cem anos depois da posição ter sido formalmente estabelecida. Era principalmente o treinador principal, e mais tardiamente o treinador-adjunto, que reservava um tempo dedicado a fornecer alguns exercícios aos guarda-redes, normalmente antes ou depois da sessão de treino da equipa. Tratava-se de exercícios físicos muito repetitivos de movimentos específicos dos guarda-redes, focados na carga e na intensidade e não no contexto do jogo. Consequentemente, embora os guarda-redes possam ter ficado mais em forma, a sua consciência tática e as suas capacidades de guarda-redes melhoraram principalmente através da experiência de jogo e não através de rotinas de treino específicas. No entanto, seria injusto julgar a escolha do conteúdo do treino nos tempos antigos à luz dos nossos conhecimentos atuais. De facto, a intenção construtiva de trabalhar especificamente com os guarda-redes, utilizando exercícios relacionados com a sua posição, deve ser apreciada, pois constituiu um ponto de viragem na evolução do treino de futebol. Muitas vezes, eram os próprios guarda-redes que determinavam o conteúdo e a progressão dos exercícios, enquanto o dever e a responsabilidade do treinador (fosse ele o treinador principal ou o treinador-adjunto) se limitavam a executar os exercícios da forma esperada pelos guarda-redes (UEFA, 2023).

Devido à evolução do jogo de futebol, a posição específica do guarda-redes sofreu inúmeras evoluções que influenciaram a sua integração no modelo de jogo das equipas e a sua função específica e, por conseguinte, o processo de treino de guarda-redes

sofreu as devidas alterações, assim uma emergente tendência baseada na tomada decisão e constante adaptação aos processos de interação entre colegas e adversários bem como dos momentos do jogo e modelo de jogo da própria equipa.

Com a evolução das leis do jogo, da metodologia de treino e do jogo, atualmente, o guarda-redes de futebol desempenha um papel fundamental e crítico na performance das equipas requerendo assim um alto nível de características de dimensões tática, técnica, psicológica e física que ao mais alto nível cria uma dependência das interações entre colegas de equipa e adversários nos diferentes momentos do jogo exigindo uma forte proatividade na defesa da baliza e do espaço (Otte et al., 2023). Posto isto, o contexto acaba por ser condicionado por inúmeros fatores de natureza informativa associados ao guarda-redes, à tarefa e ao contexto, dando assim um grande nível de imprevisibilidade e emergência à próxima tomada de decisão e ação por parte do guarda-redes.

2.2.2 Tomada de Decisão ligada ao Guarda-Redes

A tomada de decisão é tida como cada vez mais um fator decisivo nos jogos desportivos coletivos, por exemplo, Otte et al. (2020) definem que a "tomada de decisão" é bastante mais importante do que a "técnica" para um guarda-redes, uma vez que, com a decisão errada, a melhor técnica não funciona. Com a decisão certa, a pior técnica pode funcionar. Esta tomada de decisão concreta pode ser classificada em três subcategorias: 1) a tomada de decisão técnica, relativa à escolha técnica específica para atingir o objetivo da tarefa (como defender a baliza); 2) a tomada de decisão tática, que implica a compreensão do conhecimento do comportamento tático exigido em resposta às situações de jogo e à própria ideia de jogo da equipa; e 3) a tomada de decisão técnico-tática, que representa a combinação mais complexa de tomada de decisão que requer que o GR saiba identificar referenciais (como os movimentos da bola e dos jogadores), entender cenários e executar uma ação técnica.

O mesmo autor defende que o treinador de guarda-redes deverá estar sempre em condições de manipular e ajustar os principais condicionalismos e o nível de dificuldade e complexidade da tarefa ao longo do treino. Neste sentido, o tempo de empenhamento motor entre treino técnico isolado e treino complexo deverá ser devidamente balanceado de modo a corresponder aos níveis de competências e capacidades dos guarda-redes.

Cachulo (2020), Otte et al. (2020 e 2022), Rivelino (2023) destacam a importância de se entender e desenvolver os domínios técnico, tático técnico, tático, físico e psicológico como um todo. Uma organização que envolve a progressão contínua de tarefas de treino simples para complexas. A perspetiva holística apresenta indicadores-chave nas

microestruturas das sessões de treino, ao recriar situações idênticas às encontradas em competição, os treinadores de guarda-redes têm a possibilidade de facilitar a interação do guarda-redes com o envolvimento e com as pistas informacionais mais relevantes que decorrem da experiência do jogo. Por fim, os treinadores de guarda-redes deverão reconhecer a variabilidade de movimento funcional nas unidades de treino.

2.2.3 O Papel do Guarda-Redes no Jogar

As funções do guarda-redes de futebol estão associadas ao seu alcance participativo e possíveis alternativas e adaptações contínuas à competência e à totalidade das suas funções, influenciadas pela metodologia utilizada no processo de treino (Becerra Patiño, B. A., 2019).

Os momentos do jogo oferecem um conjunto de informações críticas para os treinadores manipularem os constrangimentos no processo de treino (Otte et al., 2023). Os momentos do jogo podem ser divididos em cinco momentos do jogo de futebol: (1) Organização Ofensiva, (2) Organização Defensiva, (3) Transição Ofensiva, (4) Transição Defensiva e (5) Esquemas Táticos/Bolas Paradas.

Torna-se fulcral para o guarda-redes ter conhecimento destes cinco momentos para poder ajustar as suas ações específicas e contribuir para uma melhor integração na dinâmica da equipa, isto torna os guarda-redes cientes das suas ações e decisões e de que consequências poderão ter para a equipa. Aliadas a estes momentos do jogo de futebol surgem as tarefas específicas dos guarda-redes, estando divididas em 3 categorias: (1) Defesa de Baliza, (2) Defesa do Espaço e (3) Jogo Ofensivo (Otte et al., 2023). Estas tarefas estão diretamente ligadas ao modelo de jogo e principalmente aos momentos de jogo o que leva a inúmeras transições entre estas tarefas por exemplo a equipa que se encontra em organização ofensiva o guarda-redes deverá promover apoio posicionando-se e ocupando o espaço mais adequado à circulação da bola, ocorre uma perda de bola e o guarda redes passa de tarefas de jogo ofensivo para tarefas de controlo do espaço e posteriormente se o ataque prosseguir este transita para defesa de baliza.

Segundo Cachulo et al. (2019) e Rivelino et al. (2023), a defesa de baliza cinge-se à missão elementar de qualquer um guarda-redes, remetendo o guarda-redes à sua origem, onde deverá travar todas as tentativas de finalização do adversário. Os mesmos autores defendem que esta tarefa é como os momentos de remate (curta, média e longa distância) e, normalmente, de trajetória diagonal. O princípio diferenciador do remate deve ser o posicionamento equilibrado do guarda-redes de acordo com as referências tais como a bissetriz do ângulo bola-baliza, distância da baliza para a bola aliada à

relação da distância do GR para a bola, sendo impensável diferenciar-se posicionamentos com base nos conceitos de pé aberto ou fechado do adversário, bem como a bola estar ou não coberta. Assim, Otte et al. (2023) subdivide a Defesa de Baliza em subtarefas complexas das quais: 1) Defesa de Baliza a Curta Distância ou 1vGR, 2) Defesa de Baliza a Média e Longa Distância e 3) Habilidades Básicas de Defesa de Baliza. A tarefa 1 é como ações em que o Guarda-Redes pode aplicar as suas habilidades quando um atacante aborda diretamente a baliza com o objetivo de finalizar a partir de distâncias próximas dentro da área. A tarefa 2 é descrita como movimentos e ações de potência de salto e queda para defender remates colocados (baixo, médio-alto e alto) de distâncias médias ou longas. A tarefa 3 reflete os movimentos básicos de manuseamento da bola, queda para a bola para evitar remates diretos à baliza.

Segundo Cachulo et al. (2020), existem dois momentos que são distintos no controlo do espaço onde o momento de cruzamentos e/ou bolas altas envolve todas as situações em que existe um passe das zonas mais laterais do campo para o interior da grande área, com o objetivo de um dos adversários tentar finalizar. Quando estes passes, curtos ou longos, são executados para a zona de intervenção do guarda-redes, é-lhe requerida a capacidade de os interceptar com as mãos. No momento de jogo, controlo da profundidade define-se como o momento em que a equipa está subida no campo, sem a posse de bola, onde o guarda-redes detém como principal função controlar o espaço entre ele e a linha defensiva, garantindo que qualquer passe que o adversário coloque nas costas da sua defesa demasiado longo seja controlado por ele. Reforça que o posicionamento e a comunicação são momentos fulcrais para que o GR esteja mais preparado para o momento de decidir e agir, em função do momento e submomento do jogo.

É também de ressaltar que a importância destes dois aspetos no momento de cruzamentos, nomeadamente a capacidade do Guarda-Redes de ajustar o seu posicionamento consoante a bola, os colegas e os adversários, bem como a informação que transfere aos colegas de equipa, quer no momento de organizar a equipa defensivamente quer quando decide sair ou não ao cruzamento. Normalmente o controlo do espaço está estritamente ligado a ações do Guarda-Redes fora da sua grande área, porém, estas ações podem também ocorrer dentro da grande área, onde o Guarda-Redes pode utilizar as mãos. Para o sucesso desta ação, é focada uma grande relevância à coordenação entre o Guarda-Redes e a sua linha defensiva, mas é fulcral ter noção do perfil do guarda-redes que se encontra a jogar, dos jogadores da linha defensiva e do próprio modelo de jogo de cada equipa. Rivelino et al. (2023) tem uma visão semelhante no campo do controlo do espaço onde volta a separar o controlo

do espaço dos cruzamentos. O momento dos cruzamentos é bastante difícil para o guarda-redes por toda a complexidade que envolve. Os cruzamentos podem ser estudados desde a perspetiva tático-técnica até à visão, sendo que a avaliação da trajetória da bola é um fator fundamental para que o guarda-redes tenha sucesso nas ações que precisa de protagonizar aqui - seja para sair da baliza ou manter posicionamento e entrar em defesa da baliza. O controlo do espaço é definido como a ação do guarda-redes enquanto último jogador afigurando-se como um dos momentos do jogo que mais complicações têm vindo a trazer aos próprios guarda-redes (Rivelino, R. et al. 2023). Por último, Otte et al. (2023) usam cruzamentos ao controlo do espaço, assim, o controlo do espaço é constituído por: cruzamentos, ações como último homem e cut-backs, situações de cruzamento atrasado.

O momento do jogo ofensivo para Cachulo et al. (2020), é definido pelo momento em que o guarda-redes é utilizado para ser uma linha de passe para os seus colegas, contribuindo para, em muitas situações, a procura da superioridade. O mesmo autor alerta para mais uma vez a cooperação entre colegas e guarda-redes contribuindo para o sucesso, tornando-se assim uma solução para os guarda-redes quando o colega tiver as suas linhas de passes referenciais fechadas. Com isto entendemos que o posicionamento do guarda-redes na 1ª fase de construção e na transição ofensiva poderá variar dependendo do modelo de jogo da equipa. Rivelino et al. (2023), defende que o guarda-redes viveu várias fases intercaladas de envolvência no jogo coletivo em posse de bola ao longo da história até à notoriedade ganha por Víctor Valdés ou Manuel Neuer no começo da década de 2010, o que veio colocar a relação do guarda-redes com o passe e receção como uma necessidade. Dado isto, torna-se fulcral a habilidade do guarda-redes em jogar com os pés, mas tal não envolve apenas a capacidade ou qualidade técnica. Envolve ainda capacidades motoras e, mais importante, cognitivas para colocar a bola em execução. Com a bola nos pés, o guarda-redes tem de pensar no ataque enquanto defesa a curtas e médias distâncias entrega a bola limpa para que não haja o perigo de uma receção deficitária por parte do destinatário e ainda assegurar-se de que o destinatário tem a quem entregar a bola ou, então, espaço para carregar. Otte et al., 2023 veem o jogo ofensivo dividido em 3 ações entre as quais passar e receber, bater e lançar. Dado isto, existem 2 comportamentos indissociáveis para o sucesso do guarda-redes nesta tarefa: apoio e distribuição durante a posse de bola, onde existem o apoio à equipa em posse de bola e iniciação de ataques através da coordenação de vários movimentos e ações de passe, lançamento e remate. E a comunicação e organização que se definem pela capacidade do Guarda-Redes para

comunicar e interagir socialmente com os colegas de equipa de forma adequada, a fim de organizar eficazmente a defesa e iniciar os ataques.

2.2.4 Métodos de Treino de Guarda-Redes

Um dos métodos de treino mais populares aplicados no futebol, em todas as idades e estratos de jogo, são os jogos de pequena dimensão. A literatura disponível no futebol tem estado associada a práticas e rotinas de treino durante as últimas décadas, assumindo os jogos reduzidos como uma das vertentes-chave da investigação. Esta abordagem é um método de treino concebido para aperfeiçoar os comportamentos técnicos, táticos e posicionais, bem como os atributos físicos, que estão implícitos nas solicitações da competição e do jogo (Sarmiento et al. 2018).

Estes métodos de treino, devido à sua variabilidade, estão sujeitos à manipulação de vários constrangimentos, desde a alteração das regras, o número de jogadores, a utilização ou não de balizas, a utilização de mini-balizas ou regulares, o feedback do treinador ou a área do campo. A manipulação da área tem despertado maior interesse por parte da investigação, resultando em vários formatos para este método de treino (por exemplo: pequeno e estreito, pequeno e largo, grande e estreito e grande e largo) (Casamichana et al. 2018).

Os jogos reduzidos permitem que os guarda-redes possam lidar com uma repetição constante de ações tático-técnicas sem as repetir efetivamente.

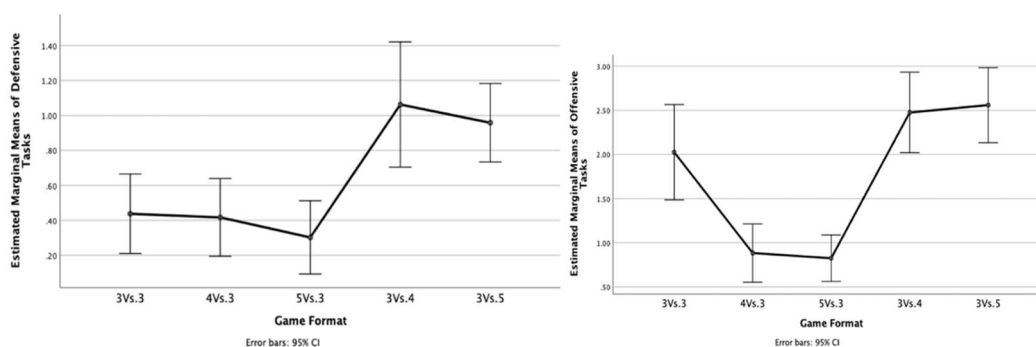
2.2.5 Estudos de Aplicação

Sousa, H., et al. (2022) pretenderam investigar as mudanças do comportamento técnico-tático de jovens guarda-redes de futebol ao longo de 5 formatos de jogos reduzidos com relação numérica variada (3 vs. 3 + GK; 4 vs. 3 + GK; 5 vs. 3 + GK; 3 vs. 4 + GK; 3 vs. 5 + GK). Dados destes 4 guarda-redes sub-17 com uma média de idade de $16,1 \pm 0,52$ anos. Os 4 guarda-redes foram examinados duas vezes em 3 diferentes dias. Treinavam 3 vezes por semana em sessões de 75 minutos.

Este estudo investigou o impacto da variação do número de jogadores em jogos de futebol de equipas reduzidas nas ações defensivas e ofensivas dos guarda-redes. Realizada ao longo de três sessões, cada uma envolvendo jogos repetidos de 10 minutos com alterações aleatórias na proporção de jogadores a cada dois minutos, a pesquisa teve como objetivo reduzir a capacidade dos participantes de antecipar os formatos de jogo. As tarefas dos guarda-redes foram classificadas como defensivas (por exemplo, defesas com o corpo, defesas com as mãos, defesas completas/incompletas) ou ofensivas (por exemplo, receções, passes baixos/altos, contactos com a bola). Os resultados mostraram que situações com igualdade ou superioridade numérica levaram

a menos ações defensivas, mas mais tarefas ofensivas para os guarda-redes. Por outro lado, quando os guarda-redes estavam em situações de inferioridade numérica, realizavam mais ações defensivas e ofensivas. As conclusões destacam como as mudanças na composição da equipa influenciam o envolvimento do guarda-redes durante jogos com equipas reduzidas.

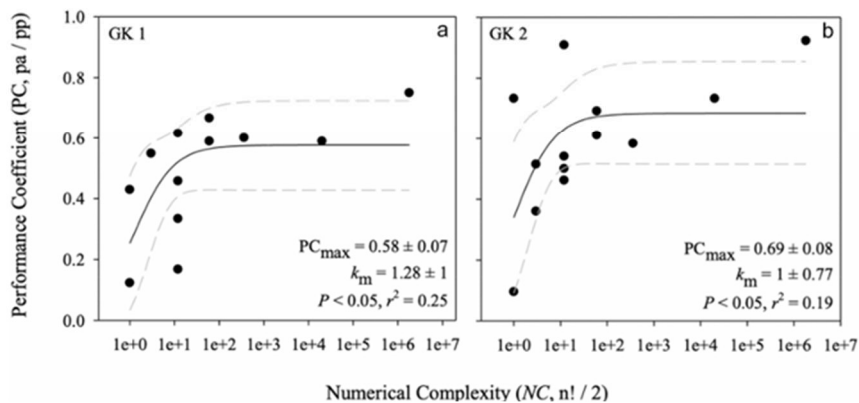
Figura 28 - Médias marginais estimadas das tarefas ofensivas e defensivas



Este estudo realizado por Bastias et al. (2024) analisou como os constrangimentos do ambiente e da tarefa afetam o desempenho dos guarda-redes de futebol. A pesquisa envolveu dois guarda-redes da primeira divisão e dois jogadores sub-19 durante um período preparatório de 57 dias, no qual os guarda-redes participaram em 13 tarefas de treino diferentes. O desempenho foi avaliado utilizando um sistema de pontuação baseado na conclusão de tarefas-chave dos guarda-redes, com os resultados calculados como uma relação entre os pontos alcançados e os pontos possíveis. Os resultados revelaram que o aumento da complexidade numérica, as maiores dimensões do campo e a maior representatividade do terreno estavam positivamente correlacionados com os coeficientes de desempenho dos guarda-redes. Notavelmente, a complexidade numérica — como o número de interações entre jogadores — teve um impacto mais forte no desempenho do que as características do campo. O efeito combinado das restrições da tarefa foi responsável por 47% da variação observada no desempenho dos guarda-redes. Esses resultados ressaltam a importância de projetar tarefas de treino que reproduzam fielmente as condições reais do jogo para aumentar a eficácia dos guarda-redes.

Figura 29 - Variação dos Coeficientes de performance de dois guarda-redes com a Complexidade Numérica

Simple Linear regression			GK2				
Task constraints	Sum Sq	F	P	Sum Sq	F	P	
NC *	0.26	6.4 _{1,10}	0.03	0.39	5.9 _{1,11}	0.033	
Landscape representativity				0.38	6.2 _{1,11}	0.030	
Field dimensions	0.11	3.7 _{1,10}	0.08	0.40	6.9 _{1,11}	0.023	
Confounding factor's variables							
Activity order after warming				0.40	5.6 _{1,11}	0.034	
Multiple Linear regression							
GK1			GK2				
Model	F	P	r ²	Model	F	P	r ²
PC ~ NC * + team balance * (ms)	6.2 _{2,9}	0.020	0.49	PC ~ NC * + accumulated days of practice (ms)	6.1 _{2,10}	0.019	0.46



2.2.6 Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos de estudo

Otte et al., (2020) referem que o treino de guarda-redes deverá se basear numa perspetiva integrada e holística para o desenvolvimento do jogador a nível físico, tático, técnico e psicológico. Assim ainda refere que o treino de guarda-redes deverá ter a integração destes quatro pilares desafiando assim a perceção dos guarda-redes das principais variáveis informativas. O ambiente ecológico do jogo/treino, a utilização da informação para a orientação da tomada de decisão e, por fim, coordenar ações dos guarda-redes (fig. 30).

Devido à evolução do jogo de futebol, que com o passar dos anos tem se tornado cada vez mais rápido e transitório, a sobrecarga física tem sido amplamente discutida, tendo sido comprovado o aumento da força e de respostas fisiológicas; por outro lado, a sobrecarga psicológica do ponto de vista dos guarda-redes tem tido uma menor discussão. Assim, devido a esta evolução, existe a necessidade de os guardas-redes serem cada vez mais adaptáveis e flexíveis às situações que ocorrem no jogo; no processo de treino, deverá ser apelada à complexidade da tarefa e ao número e à velocidade de decisões no jogo tomadas. Neste sentido, Otte et al. (2020) afirmam que a sobrecarga das capacidades percetivo-cognitivas no treino leva a uma maior sintonização da informação relevante, uma diminuição do tempo de reação e uma maior taxa de criatividade na procura de soluções.

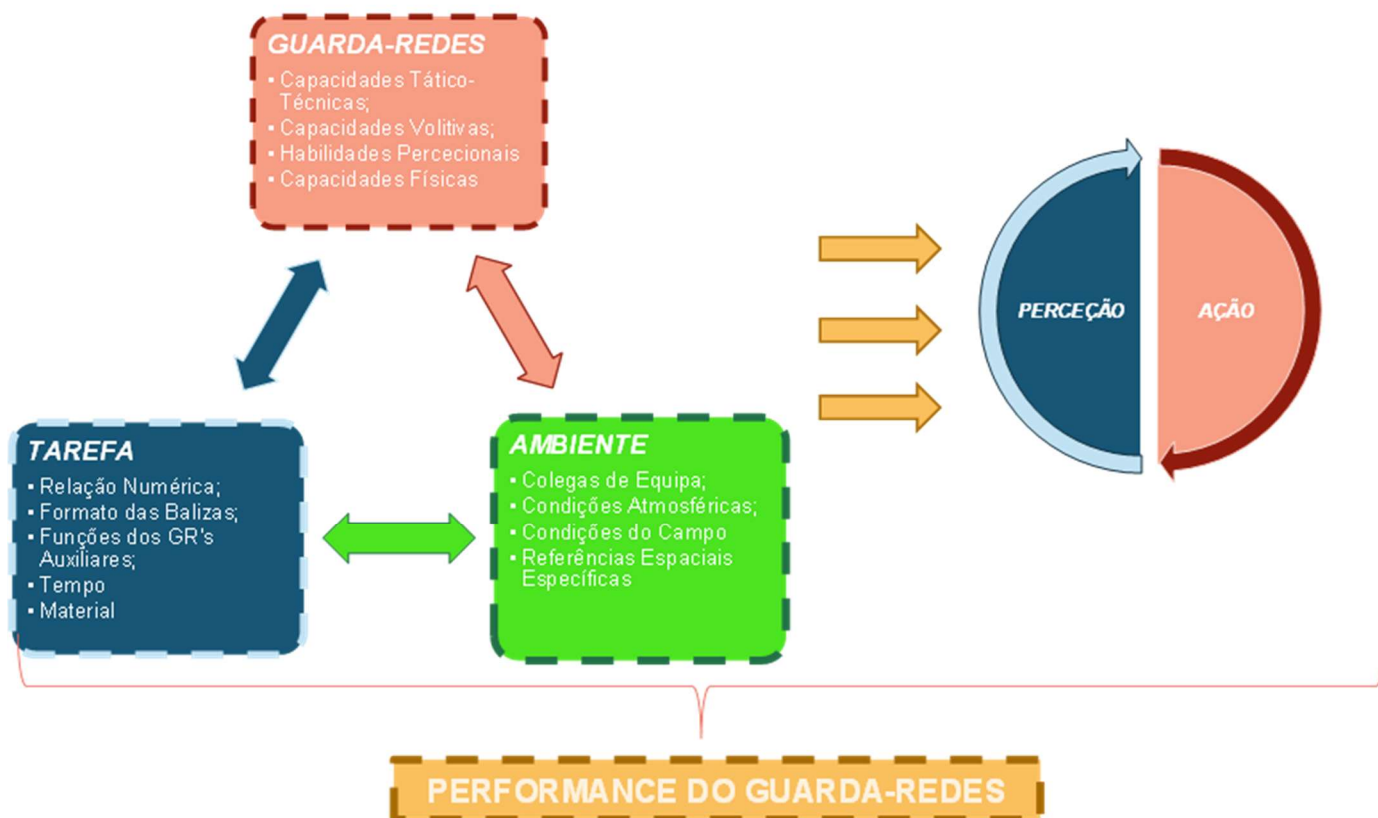
Estas evoluções no jogo levaram à origem de novas abordagens na prescrição do treino, porém no processo de treino de guarda-redes é possível observar que ainda existem correntes de pensamento que dão como único enfoque na otimização de movimentos idealizados ou técnicas isoladas havendo a necessidade de uma rutura no pensamento e reflexão no treino adotando a perspetiva ecológica e a pedagogia não linear Otte et al. (2020).

A utilização da manipulação de constrangimentos (Jogador, Ambiente e Tarefa) tem ganho o seu espaço no processo de treino de vários treinadores (Bartlett, 2021; Chow et al., 2022; Otte et al., 2023), estando assim em constante interação com o processo mútuo de perceção-ação, como demonstra a figura adaptada dos estudos de Newell (1986) e Otte et al. (2023).

O Guarda-Redes devido à sua especificidade é constantemente confrontado com problemas diversos no jogo. Assim, Otte, et al (2023) refere que estes no processo de treino em vez de apenas ensaiarem um gesto técnico de forma isolada e repetida deverão procurar novas soluções e adaptar as suas ações à informação que recolhem

dos numerosos contextos que se deparam tanto em treino como em jogo. A manipulação de constrangimentos aliada à perspetiva holística e integrando a relação de perceção-ação representa uma mais-valia para os treinadores de guarda-redes de modo a facilitar as conceções do treino, tornando-as eficazes e agradáveis.

Figura 30 - Modelo dos Constrangimentos de Newell, 1989 e a sua interação com a Perceção-Ação



2.3. Apresentação do Problema/ Objetivos

Os principais objetivos deste estudo são analisar e comparar a influência de dois formatos de jogos reduzidos (GR+2x2+GR e GR+4x4+GR) na densidade das ações específicas do guarda-redes, subdivididas em 3 grandes tarefas: 1) Jogo Ofensivo; 2) Controlo do Espaço; 3) Defesa de Baliza. Correlacionar a variação da dimensão do campo com a eficácia técnico-tática dos guarda-redes, verificando se o aumento da área de jogo resulta numa alteração significativa na eficácia das ações de Defesa de Baliza, Controlo do Espaço e Jogo Ofensivo.

2.4. Hipóteses

H₀ (Hipótese nula): A manipulação dos formatos de jogos reduzidos (GR+2x2+GR e GR+4x4+GR) juntamente com a variação da área de jogo não resultam em diferenças significativas na densidade das tarefas (Defesa de Baliza, Jogo Ofensivo e Controlo do Espaço), nem na eficácia técnico-tática dos Guarda-Redes.

H₁: Em formatos reduzidos de menor dimensão (GR+2x2+GR) resulta numa frequência significativamente superior de ações de Defesa de Baliza comparativamente ao formato superior de GR+4x4+GR.

H₂: O formato de jogo maior (GR+4x4+GR) resulta numa frequência superior de ações de controlo do espaço em comparação com o formato mais reduzido (GR+2x2+GR).

H₃: O aumento da área disponível de jogo correlaciona-se positivamente com a eficácia Técnico-Tática de ações em jogo ofensivo.

2.4 Metodologia

2.4.1 Caracterização da Amostra

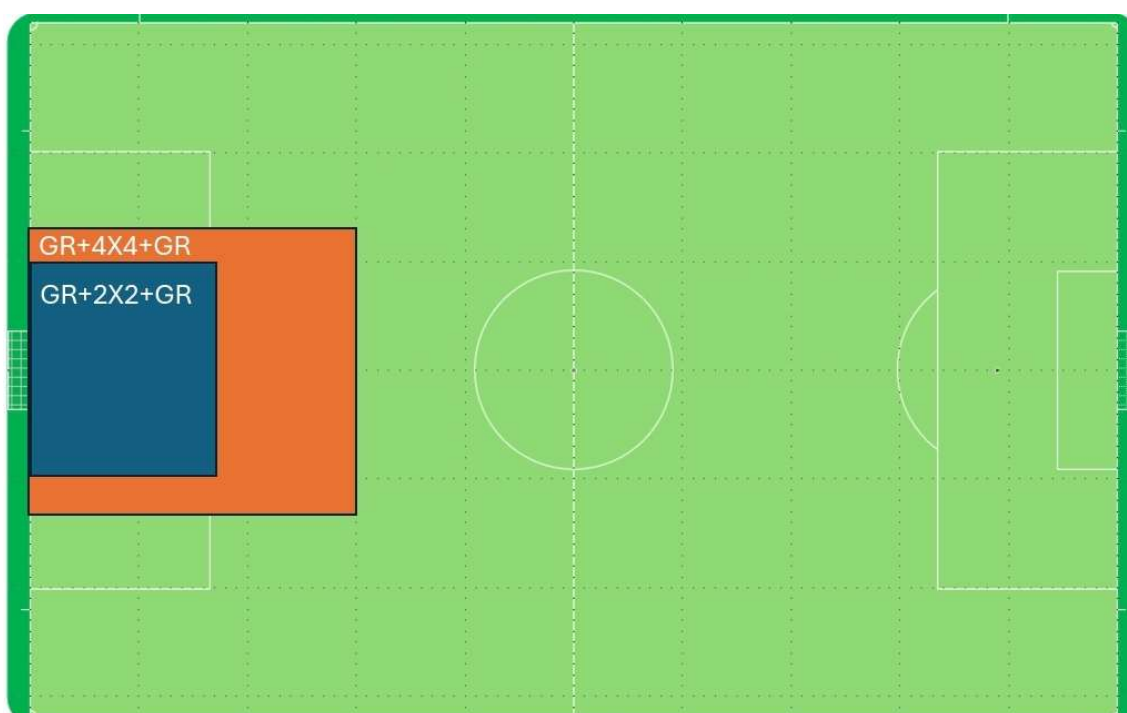
Oito guarda-redes de futebol de formação masculino participaram neste estudo (idade: 13.0 ± 0.8 ; experiência jogar (anos): 6.1 ± 1.9 ; altura (cm): 162.9 ± 9.6 ; massa corporal (kg): 51.5 ± 7.8). Oito jogadores de campo participaram no protocolo, porém os seus dados não foram analisados. Os participantes integravam equipas de Infantis Sub13 e Iniciados Sub 15 do Centro Desportivo de Fátima, competindo nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Santarém. A frequência de prática de futebol variou de 3 a 5 vezes por semana, 70 minutos por unidade de treino (incluindo pré-treino físico e tarefas focadas nos princípios táticos das equipas), com jogo oficial durante o fim de semana. Todos os jogadores e treinadores das respetivas equipas foram informados acerca do estudo e dos seus procedimentos, requerimentos, benefícios e

riscos, aliado a isto, foi obtido um consentimento escrito por todos os participantes antes do início do estudo.

2.4.2 Tarefa Experimental

Dois formatos de jogos reduzidos foram desenhados envolvendo diferentes relações numéricas e espaços: 1) GR+ 2x2+GR de 18.32m x 16m jogado numa área total de jogo de 293.12 m² e área individual por jogador de 48.9m; 2) GR + 4x4+ GR de 25m x 30m jogado numa área total de jogo de 750m² e área individual por jogador de 75m; (Figura 31). A área individual contemplou os guarda-redes. Não foi definida nenhuma zona de penalty em qualquer um dos cenários e jogo. Foram utilizadas duas balizas formais, uma de futebol de 11 (7.32m x 2.44m) e uma de futebol de 7 (6m x 2m), utilizadas nas respetivas competições de sub-15 e sub-13. Os jogadores tiveram de jogar na área delimitada. As regras tiveram algumas restrições: Não havia cantos livres e lançamentos laterais, sempre que a bola teria de ser reposta, o guarda-redes da equipa em posse reponha a bola em jogo. Não existia limite de toques na bola por jogador. Não existiram constrangimentos técnico-táticos por parte dos treinadores nem feedback. Foram executados por dia de treino 4 jogos de 4 minutos cada. Após os 4 minutos de jogo era aplicada uma pausa de 2 minutos. Os jogadores durante essa pausa estavam autorizados a se hidratarem.

Figura 31 - Área dos formatos de jogos reduzidos de GR+2x2+GR e GR+4x4+GR



2.4.3. Procedimentos

O estudo foi conduzido num período de 4 semanas em outubro durante a época 2024/2025. Todos os jogadores de campo faziam parte da mesma equipa e jogavam os jogos após um período de aquecimento com a respetiva equipa de 20 minutos. Já os guarda-redes detinham uma ativação específica de 20 minutos orientada para o objetivo específico do dia e para as necessidades de cada guarda-redes. A temperatura foi similar ao longo dos dias ($19.0^{\circ} \pm 3^{\circ}$) considerando a influencia das variáveis climáticas na fadiga Guitierrez, et al . (2019). Os jogos foram gravados através de uma action cam (GoPro Hero 11) e posteriormente os dados foram registados numa base de dados no software Excel e analisados no software SPSS.

As ações realizadas pelos guarda-redes foram agrupadas em 3 grandes tarefas, sendo:

1. Defesa de Baliza (Longas e Médias distâncias, Curtas Distâncias e 1xGR) focada na capacidade de evitar o golo perante remate do adversário. A literatura destaca a importância técnica do "bloqueio" (guarda-redes agarra a bola) para evitar segunda bola (Lopez-Gajardo, et al. 2020).

Critérios de Êxito da Defesa de Baliza:

Posicionamento Prévio: Posicionamento de acordo com o ângulo e a bissetriz em relação à bola antes do remate. (Tienza-Valverde, et al. 2023)

Tomada de decisão técnica: Escolha correta da ação (ex.: agarrar x desviar; quebrar apoio em queda x marcar apoio na queda) com base na velocidade e trajetória da bola, e não apenas na execução técnica (Lopez-Gajardo et al. 2020); (Otte F. et al. 2020).

Capacidade de Reação e Adaptação: Capacidade física de reagir a remates próximos ou desviados adaptando o movimento à imprevisibilidade do remate (Tienza-Valverde et al. 2023).

Duelos 1xGR: Capacidade de fechar o ângulo e temporizar a saída em situações de confronto direto com o avançado (Lopez-Gajardo et al. 2020).

SUCESSO: Guarda-redes impede o golo. O nível máximo de sucesso ocorre quando o GR realiza o bloqueio completo garantindo a posse e anulando qualquer possibilidade de segunda bola. É também sucesso quando o guarda-redes consegue realizar o desvio para fora de zonas de perigo (ex.: para corredor lateral) quando o bloqueio não é possível e fiável.

INSUCESSO: Ocorre quando o guarda-redes sofre golo ou numa intervenção técnica deficiente, realiza o desvio para uma zona central ou para a zona do adversário mais próximo, criando assim uma oportunidade de golo.

2. Jogo Ofensivo (Construção e Transição)

O guarda-redes atualmente tem um papel fundamental na fase de construção, participando ativamente para criar superioridade numérica e manter a posse de bola (Tienza-Valverde et al. 2023).

Critérios de Êxito:

Tomada de Decisão (Curto vs. Longo): Escolha correta do tipo de passe (pé ou mão) mediante a pressão do adversário e a ideia de jogo da equipa (Lopez-Gajardo et al. 2020).

Precisão Técnica: Qualidade na execução do passe (rasteiro ou aéreo) para garantir a continuidade do jogo (Falcão H., et al. 2025).

Resolução de Passe Atrasado: Capacidade de resolver situações de passe atrasado (sob pressão), mantendo a posse ou aliviando o perigo com segurança para zonas com relação numérica favorável ou sem perigo de transição (Falcão H. et al. 2025).

Continuidade: O passe resulta na manutenção da posse de bola pela equipa (Lopez-Gajardo et al. 2020).

Sucesso: Guarda-redes realiza passe com a mão ou com o pé que o colega receciona mantendo a posse de bola ou iniciando um contra-ataque. Em situação de passe atrasado com pressão, o sucesso inclui passar a bola em zonas afastadas de perigo imediato, mesmo que a posse não seja mantida.

Insucesso: Passe resulta na perda direta de posse ou um passe que coloque o colega em dificuldade de receção e que origine uma potencial perda ou uma situação de golo iminente do adversário.

3. Controlo do Espaço (Cruzamento, Controlo da Profundidade e Controlo da Área)

Esta dimensão refere-se à capacidade do guarda-redes intervir fora da baliza, seja em cruzamento, controlo da profundidade do espaço atrás da linha defensiva (Falcão H. et al. 2025).

Critérios de Êxito:

Domínio Aéreo: Capacidade de sair da baliza para intercetar cruzamentos sob pressão física de adversário (Falcão H. et al. 2025).

Ataque ao Espaço: Capacidade de controlar o espaço entre a baliza e a linha defensiva, antecipando bolas em profundidade (Lopez-Gajardo et al. 2020).

Decisão de Saída: Timing correto para sair da baliza e intervir no espaço (Falcão H. et al. 2025).

Transição Defensiva: Capacidade de reconhecer quando o espaço já não é defensável e fazer a transição rápida e equilibrada para defender a baliza, (Otte F. et al. 2020)

Sucesso: Guarda-redes interceta a bola (ar ou chão) antes que o adversário consiga manter a posse. Em cruzamento o sucesso máximo é agarrar a bola em receção alta no ponto mais alto; socar a bola para zonas com menor perigo e probabilidade de golo adversário é também considerado sucesso. No controlo da profundidade o sucesso é interceptar a bola antes do adversário.

Insucesso: Ocorre quando o guarda-redes hesita na interceção (Dá intenção de saída e não sai), falha a interceção da bola.

2.3.4 Apresentação e Discussão de Resultados

A fim de verificar a influência dos dois formatos de Jogos Reduzidos (GR+2x2+GR e GR+4x4+GR) na frequência e eficácia das ações técnico-táticas dos guarda-redes, recorreu-se ao teste de Qui-Quadrado de Pearson onde a análise incidiu sobre um total de 1122 ações registadas (fig 32). Os resultados não comprovaram uma relação significativa entre o formato do jogo reduzido e a distribuição das ações técnico-táticas ($\chi^2(2) = 2.86, p = 0.239$). Isto significa que o padrão comportamental dos guarda-redes se manteve estável, independentemente do formato de jogo e área de jogo.

Figura 32 - Teste do Qui-Quadrado realizado

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,863 ^a	2	,239
Likelihood Ratio	2,874	2	,238
Linear-by-Linear Association	2,719	1	,099
N of Valid Cases	1122		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 24.80.

Ainda assim a análise das frequências relativas permitiu observar ligeiras tendências nomeadamente na Defesa de Baliza onde o formato de GR+2x2+GR registou uma percentagem superior de ações de proteção de baliza, cerca de 37.9%, em comparação com o formato GR+4x4+GR, cerca de 33.9%. No domínio do Controlo do Espaço e contrariamente ao previsto, o formato GR+4x4+GR não aumentou a

proporção de ações de controlo do espaço, 5.1%, apresentando valores infimamente inferiores ao formato GR+2x2+GR, 6.2%. Na dimensão do Jogo Ofensivo foi observado uma predominância em ambos os formatos tendo maior representatividade, 55.9% e 61.0% respetivamente (fig.33).

Figura 33 - Distribuição das ações pelos dois formatos de jogos reduzidos

		AC * SSG Crosstabulation			
		SSG		Total	
		2v2	4v4		
AC	Controlo do Espaço	Count	43	22	65
		% within SSG	6,2%	5,1%	5,8%
		Adjusted Residual	,7	-,7	
Defesa de Baliza	Count	263	145	408	
	% within SSG	37,9%	33,9%	36,4%	
	Adjusted Residual	1,4	-1,4		
Jogo Ofensivo	Count	388	261	649	
	% within SSG	55,9%	61,0%	57,8%	
	Adjusted Residual	-1,7	1,7		
Total	Count	694	428	1122	
	% within SSG	100,0%	100,0%	100,0%	

A figura 34 revelou a influência dos diferentes formatos de jogos reduzidos na eficácia técnico-tática dos guarda-redes, foi utilizada uma ANOVA univariada. O que os resultados expuseram foi que não existe uma interação significativa entre o formato de jogo e o tipo de ação realizada uma vez que ($F(2, 1116) = 2.01, p = 0.135$) e que adicionalmente o formato do jogo por si só não influenciou significativamente a eficácia de modo geral ($p = 0.719$).

Figura 34 - Teste de Levene

Levene's Test of Equality of Error Variances ^{a,b}					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SUC	Based on Mean	109,718	5	1116	<.001
	Based on Median	33,980	5	1116	<.001
	Based on Median and with adjusted df	33,980	5	967,041	<.001
	Based on trimmed mean	109,411	5	1116	<.001

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: SUC

b. Design: Intercept + AC + SSG + AC * SSG

A figura 35 mostrou a única diferença significativa observada residuiu no Tipo de Ação onde ($p < 0.001$) confirmando que os guarda-redes apresentam taxas de eficácia naturalmente distintas dependendo de se estão a defender a baliza, a atacar ou a

controlar o espaço, mas que mantêm essa competência inalterada independentemente do formato e da área de jogo.

Figura 35 - Teste realizado a fim de ver as interações do tipo de ação e formato de jogo com o sucesso nas ações

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: SUC

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	29,039 ^a	5	5,808	33,980	<.001	,132
Intercept	1313,217	1	1313,217	7683,209	<.001	,873
AC	26,798	2	13,399	78,394	<.001	,123
SSG	,022	1	,022	,130	,719	,000
AC * SSG	,687	2	,343	2,009	,135	,004
Error	190,747	1116	,171			
Total	3588,000	1122				
Corrected Total	219,786	1121				

a. R Squared = .132 (Adjusted R Squared = .128)

A apreciação inicial previa um aumento de ações ligadas ao Controlo do Espaço no formato GR+4x4+GR, os dados contrariam a lógica apresentada por Jara et al. (2019), onde embora estes autores tenham provado, via GPS que campos de maior dimensão e formatos maiores levam um posicionamento mais adiantado, o que não se verificou no estudo onde a frequência de ações de controlo do espaço foi apenas de 5.1% no formato de GR+4x4+GR sugerindo que nestes escalões de formação mais ligados à transição para o futebol de 11 os guarda-redes detêm de uma postura mais conservadora neste capítulo optando por posicionamentos mais ligados à proteção de baliza. Mesmo perante o estímulo de uma área maior, que exigiria maior controlo da distância para a linha defensiva, tal como as acelerações e desacelerações de alta velocidade descrita por Modena et al. (2021), os guarda-redes optaram por posicionamentos mais profundos. Isto sugere que a mera manipulação do constrangimento espacial não foi suficiente para estimular o comportamento do controlo da profundidade, indicando uma falta de maturação tática para esse tipo de ação.

O estudo da relação de ações de Defesa de Baliza e o Formato de Jogo observou uma tendência para um maior volume de ações de defesa de baliza no formato de GR+2x2+GR (37.9%), esta tendência demonstra alinhar-se conceptualmente com o estudo de Sousa et al. (2022) e Aguiar et al. (2012) que comprovaram nos seus estudos que a redução do número de jogadores aumenta a participação individual e a frequência de ações. O formato de GR+2x2+GR mostra-se como um contexto ideal para o treino de ações de Defesa de Baliza gerando frequência e variabilidade de comportamento.

Relativamente à relação entre a eficácia e a variação do formato de jogo, a ausência de diferenças significativas ($p = 0.719$) e de interação ($p = 0.135$) permite concluir que os guarda-redes mantiveram a sua performance estável no decurso das variações de formatos de jogo. Ao contrário do receio do aumento da complexidade tática no formato de GR+4x4+GR pudesse diminuir a qualidade das decisões devido ao maior número de variáveis a processar, os guarda-redes mantiveram a sua eficácia. Isto alinha com a visão de Köklü et al. (2015), que identificam o guarda-redes como um elemento preponderante na construção e organização de ações ofensivas nos jogos reduzidos. O facto de a eficácia não variar sugere que os atletas conseguiram gerir a carga cognitiva adicional sem comprometer a performance técnico-tática. Do mesmo modo, no GR+2x2+GR, onde a pressão temporal é maior e as ações são mais reativas, a eficácia manteve-se. Assim conclui-se que ambos os formatos são ambientes propícios ao desenvolvimento, uma vez que permitem experienciar diferentes constrangimentos sem levar ao erro sistematicamente.

2.3.5 Limitações do Estudo

A interpretação dos resultados anteriores levou à consideração de algumas limitações inerentes ao estudo, tais como: 1) Predominância do jogo ofensivo, onde mais de 55% das ações registadas foram de natureza ofensiva, o que pode ter “mascarado” as variações subtis nas ações defensivas e de controlo do espaço. 2) Tamanho da amostra e unidade de análise, onde a impossibilidade de registar individualmente cada guarda-redes obrigou a uma análise global das ações, perdendo-se a variabilidade individual de cada atleta. 3) Fator maturacional, uma vez que o estudo não diferenciou os guarda-redes por idade biológica ou experiência competitiva, o que poderia ter contribuído para as ações de controlo do espaço.

2.3.6 Recomendações Práticas

Tendo como base a estabilidade comportamental analisada, deixam-se as seguintes recomendações para Treinadores e Treinadores de Guarda-Redes de escalões de Infantis e Iniciados:

- Se o objetivo é potenciar o controlo da profundidade, não basta o estímulo espacial do GR+4x4+GR, o treinador deverá adicionar regras tais como “Para haver golo o guarda-redes da equipa que marca deverá estar fora da área” ou via feedback direto, a fim de encorajar a exploração do espaço.

- A fim de acumular repetições de ações de defesa de baliza e ações de jogo ofensivo em crise de tempo, o formato de GR+2x2+GR deve ser utilizado, sabendo que de antemão a eficácia técnico-tática não será prejudicada.

- Sabendo que há uma maior frequência de ações de jogo ofensivo, os treinadores deverão explorar estímulos que potenciem a organização defensiva a fim de equilibrar a frequência das ações.

2.3.7 Conclusões

O presente estudo comprometeu-se a analisar a influência e a variação das ações em dois formatos de jogos reduzidos distintos, concluindo-se que a manipulação do formato de jogo em jovens guarda-redes de futebol não resultou em alteração significativas na distribuição das ações técnico-táticas, nem na sua eficácia. Estes resultados mostram um perfil de guarda-redes muito estável e muito focado em ações de proteção de baliza, criando resistências a alterações de constrangimentos espaciais. Em suma, embora a literatura (Sousa et al., 2022; Jara et al., 2019) evidencie potenciais adaptações comportamentais baseadas no espaço, prática, a variação de comportamentos táticos nestas idades requer mais do que a simples modificação do formato de jogo exigindo uma abordagem pedagógica mais direta e constrangimentos de tarefa adicionais.

Parte III – Balanço Final do Estágio

O estágio realizado no Centro Desportivo de Fátima revelou-se um catalisador determinante para o desenvolvimento pessoal e profissional do estagiário. As situações vivenciadas permitiram não só a concretização dos objetivos iniciais, como também impulsionaram a definição de novas metas, num processo pautado pelo compromisso, pela autoexigência e pela resiliência.

A imersão num contexto de elevado rendimento, como o Campeonato de Portugal, contribuiu para o desenvolvimento de competências transversais. A interação diária com profissionais experientes foi determinante para refinar a capacidade de gestão de recursos humanos e para compreender a importância da multidisciplinaridade na equipa técnica, reforçando a sinergia entre os vários departamentos no processo de treino.

O contacto com atletas maturados e o debate constante com a equipa técnica permitiram ampliar o conhecimento tático do jogo. Através da análise sistemática da performance (em treino e competição) e da observação dos padrões comportamentais adversários, permitiu validar e ajustar o Perfil de Guarda-Redes idealizado, garantindo a sua coerência com a realidade competitiva.

1.1 Intervenção do Treinador

A intervenção do estagiário centrou-se no treino específico, assumindo a responsabilidade de integrar os guarda-redes no Modelo de Jogo e na ideia definida pela equipa técnica. Paralelamente, mobilizou o seu conhecimento especializado para a elaboração de relatórios de vídeo sobre os adversários, auxiliando o departamento de scouting. Em contexto competitivo, manteve uma postura participativa, facilitando a comunicação interna e contribuindo ativamente para a análise comportamental da equipa. A interação com guarda-redes experientes, num contexto de elevada exigência, permitiu ao estagiário aprofundar o seu conhecimento específico sobre a posição, fomentando uma abordagem mais aberta e profissional. De realçar que a gestão de recursos humanos foi uma das competências que mais se destacou, uma vez que o estagiário foi desafiado, pela primeira vez, a gerir de forma cirúrgica um grupo de ativos.

1.2 Relação com outros Treinadores

A responsabilidade de assumir a transversalidade do departamento de guarda-redes do clube, atuando como o único técnico especializado na área, revelou-se um desafio de elevada complexidade. Esta função exigiu do estagiário uma capacidade de adaptação constante, alternando diariamente entre contextos de formação e de rendimento da equipa sénior. Mais do que planear unidades de treino e exercícios, foi

necessário gerir expectativas, linguagens e objetivos pedagógicos distintos para cada escalão.

Esta interação permanente com múltiplas equipas técnicas permitiu confrontar diferentes filosofias de jogo e liderança. Ao ter de integrar os guarda-redes em modelos táticos por vezes distintos, o estagiário foi obrigado a sair da visão isolada do treino específico de guarda-redes e a compreender o guarda-redes como uma peça funcional da equipa. Este processo resultou numa visão holística e integrada, na qual o papel do guarda-redes é compreendido não apenas pela eficácia da defesa, mas também pela capacidade de resolver os problemas táticos que cada 'jogar' específico exige, potenciando uma leitura de jogo muito mais refinada e abrangente.

1.3 Desenvolvimento enquanto investigador

A oportunidade de desenvolver um estudo sobre um tema associado ao interesse do estagiário serviu de ligação entre o contexto prático e a exposição de uma ideia clara: a integração dos guarda-redes no 'jogar' das equipas através de Jogos Reduzidos. A realização deste trabalho fomentou um processo constante de reflexão acerca da influência do guarda-redes nos diferentes modelos de jogo, contribuindo para uma visão do atleta como base estrutural da equipa.

Esta preocupação em investigar e compreender o guarda-redes enquanto peça-chave de uma estrutura dinâmica potenciou competências metodológicas essenciais. Consequentemente, estas componentes promoveram uma abordagem mais crítica e reflexiva, garantindo uma intervenção no treino que é, simultaneamente, cientificamente válida e ajustada à realidade coletiva.

1.4 Influência do Estágio e Estudo no Processo de Treino de Guarda-Redes

As vivências recolhidas durante o estágio e as conclusões retiradas do estudo contribuíram para uma visão diferenciada sobre o treino, nomeadamente na forma de ajustar o processo às necessidades individuais e conjugá-lo com as dinâmicas da equipa. A experiência no Campeonato de Portugal, lidando com guarda-redes muito diferentes entre si, proporcionou ao estagiário um entendimento mais amplo e uma intervenção de qualidade superior, centrando a abordagem na forma como o indivíduo contribui para o sucesso do grupo. Associada a isto, a realização do estudo explorou a fundo a preponderância do guarda-redes na construção de ações ofensivas e na variabilidade de decisões. Por fim, estas experiências aprofundaram conhecimentos e moldaram a abordagem ao processo de treino, que se tornou cada vez mais ligada aos processos coletivos, desde a proteção da baliza e controlo do espaço até à construção de ações ofensivas, contribuindo para um modelo de jogo mais completo e integrado.

Bibliografia

- Araújo, D., Brito, H., & Carrilho, D. (2022). Team decision-making behavior: An ecological dynamics approach. 3(1), 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.09.005>
- Bastias, E. (2024). An ecological approach for skill development and performance in soccer goalkeeper training: Empirical evidence and coaching applications. 12. /02640414.2024.2306449 <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2306449>
- Bella, R. (2024). *The penalty area as a starting point for developing my football philosophy* [Tese de Licença UEFA Pro]. Polish Football Association.
- Cachulo, E. (2020). Perception of National Elite Coaches on Training and Youth Development of Soccer Goalkeepers [Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, Universidade de Coimbra]. <https://hdl.handle.net/10316/96670>
- Carapau, B. F. F. (2023). Guarda-redes antecipatório vs guarda-redes reativo: Criação e operacionalização de um sistema de observação [Mestrado em Treino de Alto Rendimento, Universidade de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10400.5/28244>
- Casamichana, D. (2023). Comparison of the external load of professional goalkeepers in different weekly training sessions. 67–72. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2024.129484>
- Chow, J. Y. (2013). Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy: Evidence, Challenges, and Implications. 65(4), 469–484. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.807746>
- Gonçalves dos Santos, J. M. (2019). A análise das ações ofensivas e defensivas dos guarda-redes no futebol de formação (Master Degree dissertation).
- Falcão, H., Alberto, P., Afonso, J., Cirillo, E., da Costa, I. T., Machado, G., González-Villora, S., & Casanova, F. (2025). The tactical profile of goalkeepers in Football: A scoping review with evidence gap-map. 1. <https://doi.org/10.1016/j.footst.2025.100006>
- Fitzpatrick, A., & Davids, K. (2018). Effects of scaling task constraints on emergent behaviours in children's racquet sports performance. *Human Movement Science*, 58, 80–87. /j.humov.2018.01.007
- Gibson, J. J. (2014). The Theory of Affordances. 56–60.
- Guitierrez, J., Casamichana, D., Castellano, J., & Sanchez-Sanchez, J. (2018). INFLUENCIA DE LA LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA DE LOS PARTIDOS DE FÚTBOL EN LA RESPUESTA FÍSICA DE EQUIPOS QUE COMPITEN EN LA SEGUNDA DIVISIÓN ESPAÑOLA. 10(2), 295–302.

Jara, D., Ortega, E., Gómez-Ruano, M. A., Weigelt, M., Nikolic, B., & Sainz de Baranda, P. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors*, 19(16), 3605. <https://doi.org/10.3390/s19163605>

Köklü, Y., Sert, Ö., Alemdaroğlu, U., & Arslan, Y. (2015). Comparison of the physiological responses and time-motion characteristics of young soccer players in small-sided games: The effect of goalkeeper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(4), 964–971. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a744a1>

Lamas, L., Drezner, R., Otranto, G., & Barrera, J. (2018). Analytic method for evaluating players' decisions in team sports. 2, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191431>

Lennox, J., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). *Soccer Skills & Drills*. National Soccer Coaches Association of America.

López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Pulido, J.J., García-Calvo, T., & Leo, F. M. (2020). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición. *20(80)*, 577–594.

Martin-Garcia, A., Castellano, J., Gomez Diaz, A., Cos, F., & Casamichana, D. (2019). Positional demands for various-sided games with goalkeepers according to the most demanding passages of match play in football. *36(2)*, 171–180. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.83507>

Modena, R., Togni, A., Fanchini, M., Pellegrini, B., & Schena, F. (2021). Influence of pitch size and goalkeepers on external and internal load during small-sided games in amateur soccer players. *Sport Sciences for Health*, 17, 797–805. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00766-3>

Newell, K. M., Van Emerik, E. A., & McDonald, P. V. (1989). BIOMECHANICAL CONSTRAINTS AND ACTION THEORY. *Human Movement Science*, 8(4), 403–409.

O'Sullivan, M., Woods, C. T., & Davids, K. (2021). Towards a contemporary player learning in development framework for sports practitioners. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1063–1235. <https://doi.org/10.1177/17479541211002335>

Otte, F. (2021). *Contemporary Skill (Acquisition) Training Methods in Specialist Football Goalkeeper Coaching* [German Sport University Cologne]. https://fis-db.dshs-koeln.de/ws/portalfiles/portal/5600567/PhD_Dissertation_FW.Otte_2021_DSHS_.pdf

Otte, F., Davids, K., Millar, S., & Klatt, S. (2020). Specialist role coaching and skill training periodisation: A football goalkeeping case study. *15(4)*, 562–575. /1747954120922548 <https://doi.org/10.1177>

Otte, F., Dittmer, T., & West, J. (2022). Goalkeeping in Modern Football: Current Positional Demands and Research Insights. *International Sport Coaching Journal*, 19(9), 1–9. /iscj.2022-0012 <http://dx.doi.org/10.1123>

Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2023). How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. In J. Marszałek & P. Chmura (Eds.), *Science and Football* (pp. 269–277). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003356066-32>

Otte, F., Millar, S., & Klatt, S. (2019b). Skill Training Periodization in “Specialist” Sports Coaching—An Introduction of the “PoST” Framework for Skill Development. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 17. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00061>

Parry, T. E., Meda, S., Yearby, T., O’Sullivan, M., & Otte, F. W. (2025). The value of opposed and unopposed practice: An ecological dynamics rationale for skill development. *Quest*, 77(1), 80–100. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2420759>

Pereira, P. (2009). O Processo de Treino do Guarda-Redes de Futebol—Da Prática à Teoria [Universidade do Porto]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22427/2/39469.pdf>

Resende, R., Sequeira, P. R., & Sarmiento, H. (2016). Coaching and Coach Education in Portugal. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 178–183. <http://dx.doi.org/10.1123/iscj.2016-0038>

Rivelino, R. (2023). *Pensar o Guarda-Redes*. Prime Books.

Sanchez-Sanchez, J., Hernández, D., Martín, V., Sanchez, M., Casamichana, D., Rodríguez-Fernandez, A., & Nakamura, F. Y. (2019). Assessment of the external load of amateur soccer players during four consecutive training microcycles in relation to the external load during the official match.

Seifert, L., & Davids, K. (2017). *Ecological Dynamics: A Theoretical Framework for Understanding Sport Performance, Physical Education and Physical Activity*. 15. /978-3-319-45901-1_3 <http://dx.doi.org/10.1007>

Sousa, H., Gouveia, E. R., Sarmiento, H., Caldeira, R., Marques, A., Lopes, H., & Ihle, A. (2022). The influence of numerical variability in small-sided games on youth football goalkeepers’ tactical-technical behaviour. *Human Movement*, 23(4), 34–43. <https://doi.org/10.5114/hm.2022.110125>

Teune, B., Woods, C. T., Sweeting, A., Inness, M., & Robertson Sam. (2022). Evaluating the influence of a constraint manipulation on technical, tactical, and physical athlete behaviour. *PLOS ONE*, 17(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278644>

Tienza-Valverde, A., Hernández-Beltrán, V., Espada, M. C., Bravo-Sánchez, A., & Gammonales, J. M. (2023). Analysis of individual performance indicators of a football goalkeeper. /j.apunsm.2023.100420 <https://doi.org/10.1016>

Tobar, J. B. (2013). Periodização Tática: Explorando sua organização conceptometodológica. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

UEFA. (2023). UEFA Goalkeeper Coaching, An integrated and collaborative approach (p. 14).

Vigil, P. (2008). La evolución del portero. Soccer Journal.

West, J. (2018). A review of the key demands for a football goalkeeper. 13(6). /1747954118787493