



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

Ciências Sociais e Humanas

**ESTÁGIO EM TREINO NO FUTSAL
OBSERVAÇÃO DAS AÇÕES DOS GUARDA-REDES**

Miguel Tavares Martins

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre
Ciências do Desporto – Treino Desportivo
(2.º Ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Bruno Filipe Rama Travassos

Covilhã, outubro de 2019

Dedicatória

Queria dedicar a realização deste trabalho, em memória, ao meu padrinho, que nos deixou recentemente; também ele um homem que amava o desporto

Agradecimentos

*“GRATIDÃO
é uma palavra forte, é aquele sentimento
que a gente tem por quem não
desistiu da gente em momento nenhum.”
Taci Goes*

Este estudo não é apenas resultado de um empenho individual, mas sim de um conjunto de esforços que o tornaram possível e sem os quais teria sido muito mais difícil chegar ao fim desta etapa, que representa um importante marco na minha vida pessoal e profissional.

Desta forma, ao concluir esta etapa do meu percurso académico e pessoal, não posso deixar de agradecer a todos os que contribuíram e colaboraram, direta ou indiretamente, na realização deste trabalho. A todos expresso, desde já, o meu profundo agradecimento e reconhecimento.

O meu primeiro agradecimento vai para o meu Orientador, Professor Bruno Travassos, que sempre acreditou em mim e a quem devo uma orientação pautada por um elevado e rigoroso nível científico, um interesse permanente e fecundo, uma visão crítica e oportuna, um empenho incedível e saudavelmente exigente, o que muito contribuiu para enriquecer, passo por passo, todas as etapas subjacentes a este trabalho.

Ao meu Tutor, João Almeida, por ter aceite o desafio de me acompanhar nesta etapa, também por me ter ajudado a ultrapassar diversos obstáculos e a habituar-me à vida no estrangeiro e agradecer pelos sábios conselhos que me deu ao longo do estágio.

À IFA, pela oportunidade e pelo acolhimento que me proporcionaram durante a realização deste estágio.

Aos jogadores da IFA, dos BUCS e do Loughborough Futsal Club, que, durante estes 9 meses, tive a oportunidade de acompanhar e me ajudaram a crescer, tanto pessoal como profissionalmente.

Aos meus Professores da UBI, em especial ao professor Bruno Travassos, pelos conhecimentos transmitidos, pelas trocas informais de ideias e conteúdos, que se revelaram uma contribuição extremamente valiosa no meu crescimento pessoal, académico e profissional.

Aos Colegas de Curso, que me acompanharam nestes últimos 5 anos, em especial, pelas preciosas amizades que estabelecemos através de diversas afinidades pessoais e profissionais e que, certamente, irão manter-se ao longo do tempo.

Aos meus Pais, Cristina e Manuel. Muito obrigado por tudo o que me deram na vida, pelos sacrifícios que fizeram, pelo exemplo que são, pela educação, pelo amor e pelos valores que tão bem souberam transmitir-me.

À minha Família, pois eu sou uma representação de cada um de vocês e um pouco de cada um de vós está nesse trabalho; em especial, aos meus avós, Manuel e Lurdes, por tudo o que me ensinaram ao longo da minha vida, e à minha irmã Catarina... por ser minha irmã.

E a todas as pessoas que, não tendo tido uma referência expressa nestes agradecimentos, direta ou indiretamente, contribuíram para toda esta minha caminhada, quer pelos conselhos que me proporcionaram, quer pelo exemplo de vida e de valores que me transmitiram, quer, finalmente, por terem acreditado em mim.

A TODOS, MUITO OBRIGADO.

Resumo

Este relatório de estágio consta de 3 partes distintas que refletem o trabalho efetuado no estágio: a Introdução; o Estágio; e o Trabalho de Investigação. Na primeira parte, defino a modalidade desportiva em que fiz o meu estágio. Na segunda, indico os objetivos que nortearam esta etapa da minha preparação académica, apresento a entidade acolhedora, abordo as estratégias seguidas durante o estágio para o desenvolvimento dos atletas, desde a intervenção até à avaliação e controlo do trabalho realizado. Por fim, reporto o trabalho de investigação centrado na análise da atuação dos guarda-redes, tendo sido visualizados 5 jogos (4 da Liga Inglesa com a equipa Loughborough e 1 jogo da equipa principal dos BUCS). Os resultados revelaram que as ações ofensivas correspondem à maioria das ações dos guarda-redes, sendo a mais comum o passe com mão nos quatro contextos avaliados, seguido do passe com pé e, por último, o remate.

Verificou-se também que as ações defensivas representam 1/3 do total das ações dos guarda-redes. Nestas ações, a mais usada foi a defesa alta, em segundo foi a posição de deslize ou defesa barreirista e em terceiro a defesa em cruz.

Como conclusão refere-se que os guarda-redes utilizam mais frequentemente ações ofensivas (passe com mão) do que as defensivas (defesa alta). E também podemos dizer que os guarda-redes usam mais o jogo ofensivo do que defensivo no Futsal.

Palavras-chave

Futsal, ações dos guarda-redes, análise de vídeo, treino, treino específico

Abstract

This internship report consists of 3 distinct parts that reflect the work done during the internship: the Introduction, the Internship itself and the Research. On the first part, I define the sport that I did my Internship on. On the second part, I point out the objectives that guided me throughout the intership and also the strategies that I used to help the development of the players. Finally, I delve into the research based on the analysis of the goalkeeper's actions, from 5 futsal games (4 of the English League, with the Loughborough team, and 1 game of the main team of BUCS).

The results of the research showed that the offensive actions corresponded to the majority of the goalkeepers actions, being the hand pass the most common one in all the 4 contexts, followed by the foot pass and lastly, shooting for the goal.

It was also found that defensive actions represented 1/3 of the goalkeeper actions. In these actions the most used was the high defense, followed by the barreirist defense and finally, the “defesa em cruz”.

Concluding, the goalkeeper's use more frequently the offensive actions (hand pass), as opposing to the defensive ones (high defense).

Key words:

Futsal, goalkeeper actions, video analysis, training, specific training

Índice

1. Introdução.....	15
2. Estágio.....	17
2.1. Objetivos do Estágio.....	17
2.1.1. Descrição dos objetivos.....	17
2.1.2. Trabalhos desenvolvidos.....	17
2.2. Apresentação e Caraterização da Entidade de Acolhimento.....	18
2.2.1. Caraterização do Academia.....	18
2.3. Estado de Arte.....	22
2.3.1. O Futsal.....	22
2.3.2 Treino em Futsal.....	23
2.3.3 Treino Específico (Guarda-Redes).....	25
2.3.4 Análise de Vídeo.....	26
2.4 Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo.....	27
2.4.1. Estratégias de intervenção.....	27
2.4.2. Análise dos jogadores.....	32
2.4.3. O Planeamento do treino dos Guarda-redes.....	33
3.Trabalho de Investigação.....	35
3.1. Introdução.....	35
3.2. Objetivos do Estudo.....	36
3.3 Metodologia.....	36
3.3.1. Amostra.....	36
3.3.2. Instrumento.....	37
3.3.3. Recolha de dados.....	38
3.4 Resultados.....	39
3.4.1 Nas Ações Ofensivas.....	39
3.4.2 Nas ações Defensiva.....	41
3.5. Discussão	43
3.6. Conclusão.....	45
4. Referências bibliográficas	46
5. Webgrafia.....	49
Anexos	50

Lista de Abreviaturas

ABC - Abordagem Baseada nos Constrangimentos

ACM - Associação Cristã de Moços

BUCS - British Universities & Colleges Sport

BUSA - British Universities Sport Association

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

FA - Football Association

FC - Football Club

FIFA - Federação Internacional de Futebol Associado

GR - Guarda Redes

HE - Ensino Superior

IFA - International Futsal Academy

IMC - Índice de Massa Corporal

UBI - Universidade da Beira Interior

UEFA - União Europeia de Futebol Associado

1.Introdução

O Futsal, assim como outras modalidades desportivas, tem divergências quanto à sua origem. Essa ambiguidade coloca-se em saber se a genuína génese do futsal surge no Uruguai ou no Brasil (Braz,2006).

Na década de 30, o Uruguai sagra-se campeão Mundial de Futebol, e o futebol torna-se numa loucura nas ruas da cidade. É então que o professor Juan Carlos Ceriani, que trabalhava na Associação Cristã de Moços (ACM) de Montevideu, se apercebeu que havia muitas crianças a jogar futebol em campos de basquetebol, por não haver campos de futebol para todos, e tentou resolver o problema, procedendo então à adaptação do Futebol a um campo mais pequeno destinado a outras modalidades. As ideias essencialmente partiram do Futebol, de onde muitos fundamentos técnicos foram usados como modelos do novo jogo, utilizou também regras de outras modalidades, tais como o basquetebol (o número de jogadores em campo e a duração do jogo), o polo-aquático (toda a regulamentação relacionada com o guarda-redes), o andebol (as medidas do campo e a proibição de se rematar à baliza em qualquer posição do campo), criando assim as regras de um novo jogo ao qual chamou “Futebol Salão”, anunciando assim a criação de uma nova modalidade desportiva (Souza,2002; Braz,2006).

Uma segunda hipótese leva-nos até ao Brasil, no início dos anos 40, igualmente na mesma associação a Associação Cristã de Moços (ACM), em São Paulo, e pela mesma razão, a dificuldade de arranjar campos de futebol livres para jogar, começaram a fazer suas “peladas” em campos de basquetebol e de hóquei (Oliveira,1998).

Apesar das divergências, o que se conclui é que o Futsal nasceu na Associação Cristã de Moços, na década de 30 em Montevideu, Uruguai.

Seja qual for a sua origem, o que ninguém pode negar é que o Futsal se expandiu rapidamente por toda a América do Sul, entra depois na Europa e chega ao resto do Mundo. Hoje, o Futsal é praticado em todos os Continentes, com a implementação de várias competições internacionais sob orientação da FIFA e da União Europeia de Futebol Associado (UEFA).

O Futsal integra o conjunto dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Como referido por Garganta (1997), estes são constituídos por um grupo de modalidades que apresentam alguns elementos em comum, tais como: um objeto, geralmente uma bola; movimentado com as mãos/pés ou bastões/raquetes; um terreno, onde acontece o jogo; um alvo a ser atacado ou definido; e companheiros de equipa, que, juntos, cooperam procurando alcançar os objetivos do jogo, superando o adversário.

Os Jogos Desportivos Coletivos têm uma complexidade inerente à sua lógica interna, ampliada pelas dinâmicas funcionais e competências em rede que se estabelecem intra e inter

equipas, o que coloca dificuldades na definição de prioridades no âmbito da orientação e condução do processo de jogo/treino (Braz,2006). São considerados desportos predominantemente táticos, onde há uma necessidade contínua de resolução de diversas situações de jogo (Garganta, 2000).

Segundo Vilhena, Moreira, Costa, Grecco (2005), citados por Pessoa, Silva, Matias, Grecco (2009), no ambiente desportivo, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos, os treinadores procuram cada vez mais fundamentação para o desenvolvimento do seu trabalho através de mecanismos de avaliação das condições técnico-táticas das equipas, quer em situação de treino, assim como em competição. Portanto, é de fundamental importância que sejam identificadas e proporcionadas informações táticas e técnicas relevantes e decisivas num jogo, a fim de fornecer fundamentação teórica e científica para melhorar a qualidade dos treinos das modalidades.

Face à evolução verificada, o Futsal tem adquirido cada vez mais espaço no âmbito competitivo e as frequentes mudanças a que tem sido sujeito trouxeram uma nova dinâmica ao jogo.

Dentro desta nova dinâmica, um dos jogadores que mais sentiu alterada a sua posição técnico-tática com as recentes alterações das regras foi o Guarda-Redes, que, para além de ter as suas características de defesa, viu agora alargadas as suas funções a ações ofensivas, tornando-se num jogador que auxilia a equipa no ataque. Segundo Tenroller (2004) cada vez mais o guarda-redes assume funções que antes não eram da sua competência devido às alterações das regras.

O guarda-redes é, assim, um jogador importante para o jogo, e as suas ações podem ser decisivas para o mesmo, tanto positivamente como negativamente. Mutti (2003) destaca que o guarda-redes é o único jogador que não pode falhar, pois um erro pode ser fatal; por isso deve merecer uma atenção especial, um treino especializado e individualizado, com o fim de lhe dar as condições exigidas para a sua posição e compatíveis com a sua responsabilidade.

Neste âmbito, no sentido de conhecer melhor as ações dos guarda-redes e suas características, Fonseca (2001) considera que é fundamental um registo estatístico para o acompanhamento do trabalho que é desenvolvido com o guarda-redes. É através destes dados que existe uma melhor compreensão das características do guarda-redes e da sua evolução, bem como é possível um acompanhamento técnico mais eficaz e uma base mais concreta para o planeamento do trabalho a realizar”.

Face ao exposto, para além do estágio realizado, o trabalho de investigação realizado neste estágio teve como objetivo identificar todas as situações ofensivas e defensivas do guarda-redes, bem como os contextos em que ocorrem, concorrendo, assim, para o desenvolvimento de um método de registo das ações do guarda-redes, de acordo com o preconizado por Fonseca (2001).

2. Estágio

2.1. Objetivos do Estágio

2.1.1. Descrição dos objetivos

O estágio académico, integrado no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, é considerado um complemento ao percurso académico e visa o contacto direto e real do mestrando no contexto profissional.

De acordo com o Plano Anual de Trabalho, foram definidos os seguintes objetivos gerais para o estágio:

- Desenvolver competências no âmbito do treino de futsal em diferentes escalões;
- Desenvolver competências no âmbito da periodização do treino desportivo em futsal;
- Desenvolver competências no âmbito do controlo do treino e análise de vídeo no futsal;
- Desenvolver competências no âmbito do treino individualizado de jogadores no futsal, mais especificamente com os guarda-redes.

2.1.2. Trabalhos desenvolvidos

Durante o estágio, foram desenvolvidas as seguintes funções:

- Colaborador Técnico na IFA, com funções de análise vídeo individual dos treinos; no acompanhamento e intervenção, nas sessões individuais da IFA;
- Treinador Assistente das equipas de futsal da Universidade de Loughborough (Equipas A, B e Universitárias);
- Organização logística dos colóquios e eventos de futsal da Universidade;
- Treinador de guarda-redes – realização de treino individualizado com os guarda-redes;
- Treinador principal da equipa BUCS nº2 (masculina).

No cumprimento das referidas funções procurámos desenvolver os seguintes objetivos específicos:

- Intervir em alguns momentos do treino de acordo com as solicitações do treinador principal;
- Melhorar a forma de intervenção nos jogos/treinos e comunicação com os jogadores;

- Desenvolver a capacidade de planeamento e operacionalização dos treinos;
- Adquirir mais conhecimento sobre a modalidade e poder explorar características da modalidade que me são desconhecidas.

As equipas que acompanhei eram equipas de cariz competitivo e o que mais me marcou foi a interação dos jogadores com os treinadores e a vontade que vi em aprender uma modalidade, mesmo quando esta não é uma modalidade muito “importante” em Inglaterra. Foi muito gratificante ter presenciado e contribuído de alguma maneira para a evolução dos jogadores, e ter alcançado os objetivos do clube, contribuindo de igual forma para o seu desenvolvimento.

2.2. Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento

2.2.1. Caracterização da Academia

Como indicado no Plano Anual de Trabalho, as atividades a realizar durante este estágio decorreram em Loughborough, diretamente integradas na IFA (International Futsal Academy) e em relação com a Universidade local.

Daí que, falar da entidade acolhedora exija, em primeiro lugar, situá-la geograficamente antes de fazer a sua apresentação.

A IFA fica localizada em Loughborough, cidade da região centro-leste de Inglaterra, no condado de Leicester. Esta cidade tem atualmente dois centros de estudos superiores: a Universidade de Loughborough e o Loughborough College, este último fundado em 1909, inicialmente como Instituto Técnico. Nos seus primeiros anos, teve uma forte expansão e foi-lhe atribuída a classificação de College. Então, foram feitos esforços para imitar o ambiente de uma faculdade, complementados com o desenvolvimento do campus, atualmente com 440 hectares. Com a 1ª Grande Guerra, o Loughborough College é transformado em “fábrica instrucional” para preparar técnicos na indústria de munições. Após a guerra, o Instituto fracionou-se em quatro faculdades distintas. Uma delas, a Faculdade de Tecnologia, será o núcleo da atual Universidade, status concedido a todas as faculdades inglesas de tecnologia avançada por Carta Real de 19 de abril de 1966. Posteriormente, esta universidade vai absorver duas das outras faculdades criadas após a guerra (o College of Education e a faculdade de artes), abandona a designação de “of Technology” e passa simplesmente a Universidade de Loughborough. Ficam, assim, apenas dois polos universitários dentro do mesmo campus: a Universidade e o Loughborough College.

Loughborough ocupa, hoje, um lugar particularmente alto em ramos como a engenharia, a tecnologia, a investigação e a prática desportivas. Este ano, pelo terceiro ano consecutivo, foi

oficialmente nomeada como a melhor universidade do mundo para o desporto e tudo o que se relacione com o mesmo, e possui o maior grupo de pesquisa desportiva universitária do mundo, no seu instituto de tecnologia desportiva.

O Futsal chega a Loughborough na época de 2006/2007, sob o comando do treinador Tom Curtis, James Ellis diretor da equipa de futebol americano e de Idefe Perez. Nascia o Loughborough University Futsal, como parte do Loughborough Football. Neste ano inaugural, conquistaram a Liga Leicestershire e também a medalha de bronze num campeonato ainda não oficial de universidades nacionais. Mas, no decorrer do ano de 2008, ano que se tornou fundamental para a história do futsal em Loughborough, a equipa de futsal participa, por convite de última hora, no campeonato BUSA (agora BUCS), conseguindo ganhar o primeiro BUSA Futsal Gold, e fazendo, assim, jus ao slogan da universidade “**Were History Begins**”.

A partir de 2009, o futsal torna-se parte do Loughborough University FC, e os alunos fizeram história sob o comando de Michael Skubala, atual treinador da seleção Inglesa desde 2018, participando como membros fundadores da FA National Futsal League, da qual foram finalistas da liga em 2009, chegando à final da FA Futsal Cup em 2010.

E é precisamente à prática de um desporto, o futsal, e ao seu desenvolvimento e resultados obtidos quando Michael Skubala era Diretor Desportivo de Futebol e Treinador de Futsal na Universidade, que, em 2012, nasce a International Futsal Academy (IFA), fruto de uma parceria conjunta entre a Universidade e o College.

Esta Academia, sediada no campus universitário, foi criada para fornecer um programa de desenvolvimento abrangente para os jogadores que queriam levar o futsal para um outro nível enquanto faziam os seus estudos superiores.

A IFA apresenta, hoje, um programa exclusivo de Futsal e Educação projetado para fornecer estudos de nível superior, juntamente com programas de treino de futsal de elite. A IFA não oferece apenas educação de nível internacional, mas também o melhor treino de futsal nas melhores instalações desportivas do Reino Unido.

Coaching e desenvolvimento de alta qualidade são a base do programa da IFA. Os seus alunos são apoiados com análises adicionais de desempenho, nutrição, força e condicionamento e apoio académico.

O programa da IFA apresenta três funcionalidades:

1. **O programa de treino**, que visa desenvolver os jogadores de futsal da melhor maneira possível, tendo como principais aspetos:
 - O treino de futsal de nível de Elite com treinadores profissionais, nacionais e estrangeiros;
 - A elaboração de planos de fitness personalizados levados a efeito pelos seus conceituados cientistas desportistas;
 - Sessões de força e condicionamento no ginásio,

- Testes abrangentes de condicionamento físico e monotorização;
 - Trabalhos para as qualificações de coaching de futsal.
2. **O programa de educação contínua**, em parceria com a Loughborough University e o Loughborough College para que os jogadores possam obter uma formação profissional.
 3. **O desenvolvimento de treinadores de Futsal**, para a obtenção dos graus de FA Futsal nível 1 e FA Futsal nível 2, garantindo que as habilidades académicas e desportivas sejam reconhecidas e aprimoradas para ajudar no sucesso dos seus jogadores.

Para dar cumprimento ao seu programa, a IFA atua em 3 dimensões diferentes:

1. **Dimensão universitária**, treinando e mantendo 4 equipas masculinas e 2 femininas em diferentes divisões;
2. **Dimensão federativa**, participando com 2 equipas nas competições da Federação de Futebol Inglesa. Na Super League, com a equipa A formada com jogadores estudantes universitários e jogadores não universitários; na 2ª divisão, com a equipa B só com jogadores que fazem parte do programa da IFA;
3. **Dimensão individual**, desenvolvendo o talento dos estudantes praticantes da modalidade e criando uma identidade no jogador Inglês.

Ao caracterizar a Academia, onde tive o privilégio de realizar o meu estágio de formação graças à parceria celebrada com a UBI e ao conhecimento e amizade existentes entre os meu Orientador e Tutor de estágio, não podemos deixar de falar um pouco dos BUCS, pois muito do meu trabalho foi desenvolvido com as equipas BUCS.

O British Universities & Colleges Sport (BUCS) é o órgão governamental nacional do Desporto do Ensino Superior (HE) no Reino Unido, uma organização associativa e uma empresa limitada pela garantia com status beneficente e possui uma visão simples com a missão de criar a melhor experiência no desporto universitário do mundo.

Apoia e promove o estilo de vida e os benefícios educacionais para as comunidades e indivíduos que participam no desporto e proporcionam excelentes oportunidades para todos os alunos se envolverem em atividades desportivas e afins no ensino superior.

Possue mais de 50 modalidades desportivas, abrangendo um movimentado programa de mais de 5800 equipas e mais de 120 campeonatos todos os anos.

No caso do Futsal possui 6 equipas: 4 masculinas (principal, 2ª, 3ª, 4ª), e 2 femininas.

Todas as equipas participam em duas competições ao longo da época desportiva. A Equipa Principal masculina, nesta época 2018/2019, participou na BUCS Futsal 2018/2019 Championship onde chegou à final defrontando a equipa principal de Northumbria no famoso St George's Park National Football Centre onde se sagrou campeã universitária com o resultado:

- Northumbria 1st 1 v 3 Loughborough 1st no dia 01/05/19.

Também participou na BUCS Futsal 2018/2019 Premier North, onde venceram todos os jogos como se pode ver no seguinte quadro:

	Equipas	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Diferenças Golos	Pontos
1	Loughborough 1st	10	10	0	0	49	30
2	Northumbria 1st	10	7	0	3	7	21
3	Nottingham 1st	10	5	0	5	9	15
4	NottinghamTrent 1st	9	4	0	5	4	12
5	Leeds Beckett 1st	10	2	0	8	-34	6
6	Edinburgh 1st	9	1	0	8	-35	3

2.2.2. Palmarés obtidos

Desde que o futsal faz parte dos BUCS, aqui fica o histórico dos palmares obtidos nas diferentes competições da equipa principal:

Época	Campeonato	Lugar Obtido
2018/2019	Championship	1º lugar
2018/2019	Premier North	1º lugar
2017/2018	Championship	1º lugar
2017/2018	Premier North	5º lugar
2016/2017	Super 8s Qualifier #8	1º lugar
2016/2017	Championship Final	2º lugar
2016/2017	Premier Midlands	2º lugar
2016/2017	Super 8s - Group B	1º lugar
2015/2016	Championship Last 16 – Match 8	1º lugar
2015/2016	Championship Final	1º lugar
2015/2016	Premier Midlands	2º lugar
2015/2016	Championship Super 8s Group B	1º lugar
2014-2015	Championship	Round 3
2014-2015	Premier Midlands	1º lugar
2013-2014	Championship	2º lugar
2013-2014	Premier Midlands	2º lugar
2012-2013	Championship	1º lugar
2012-2013	Premier Midlands	2º lugar
2011-2012	Championship 3rd/4th Match	1º lugar
2011-2012	Premier League Midlands	1º lugar
2011-2012	Championship Final - Group 2	2º lugar

2.3. Estado de Arte

2.3.1. O Futsal

O Futsal, como já referido, é uma modalidade desportiva coletiva jogada por duas equipas de cinco jogadores, que se opõem num campo retangular de 20 metros de largura e 40 metros de comprimento. O jogo tem dois períodos de 20 minutos cada, não havendo limite de substituições durante um jogo, ou seja, cada jogador pode entrar e sair do jogo quantas vezes forem necessárias. Estas e outras características fazem do Futsal um desporto rápido e dinâmico, exigindo ao atleta uma preparação capaz de manter rendimento ótimo durante o jogo.

Cada posição do jogador recebe uma denominação e tem as suas características básicas, a saber:

- Guarda-redes: atua no espaço delimitado pela área de baliza e a sua principal função é impedir, com qualquer parte do corpo, que a bola ultrapasse a linha de golo. Eventualmente, ultrapassa o limite da área de golo para participar em jogadas de ataque. Repõe a bola em jogo por meio de um pontapé de saída, iniciando o ataque. Após realizar uma defesa, é o responsável por iniciar o contra-ataque.
- Fixo: ocupa a zona compreendida entre a área de baliza da sua equipa e a linha central de campo. A sua função é dificultar as ações ofensivas do adversário e evitar possíveis situações de finalização. É o “patrão” da defesa, servindo de referência aos demais jogadores na organização defensiva da equipa.
- Alas: jogam nas extremidades do campo, próximos às linhas laterais. São responsáveis pela destabilização das jogadas ofensivas.
- Pivô: posiciona-se entre a linha central e a área de baliza do adversário, evitando as laterais do campo. A sua função principal é preparar jogadas para as finalizações.

Mas, embora existam estas classificações, os jogadores trocam de posição constantemente nas movimentações ofensivas, e, nas ações de defesa, todos os jogadores participam efetivamente.

Uma partida de futsal é caracterizada por ações complexas de jogo oriundas das interações entre os jogadores. Essas interações acontecem em um ambiente imprevisível sob pressão de tempo, de espaço, de adversários e regras, e a partir da cooperação dos atletas para atacar ou defender dependendo das circunstâncias da partida. Dessa forma, o jogo de futsal exige que atletas e treinadores tenham a capacidade de prever e solucionar de forma eficaz as situações-problema que surgem constantemente durante a partida (Santana, 2008).

Travassos (2014) acrescenta ainda que o Futsal se caracteriza por uma relação de oposição entre duas equipas, onde estas procuram, em vários momentos de jogo, recuperar ou reter a

pose de bola, para que assim seja possível progredir no mesmo e marcar o desejado golo. Por outras palavras, estas modalidades, como qualquer outra modalidade coletiva, é marcada especialmente pela interação entre os jogadores de uma mesma equipa com o objetivo comum de cooperarem entre si de modo a contradizerem os obstáculos criados pela equipa adversária. Devido a todas estas cooperações e entreajudas, é possível concluir que o futsal é um sistema complexo e dinâmico. Como em muitas outras situações, o trabalho de equipa é uma componente crucial para o sucesso, pois cria sinergia, ou seja, existe uma associação concomitante entre as ações de vários jogadores, que contribuem para um jogo mais coordenado e eficiente, criando-se um somatório de esforços em prol de um fim, neste caso, o golo. O efeito resultante desta sinergia tem, normalmente, um resultado e um efeito bastante superior ao efeito de cada jogador se agisse individualmente, sem um objetivo concreto e sem táticas bem definidas. Como se costuma dizer; “O todo supera a soma das partes”.

De acordo com Naser, Ali, & Macadam (2017), o futsal é um desporto de grandes exigências físicas e fisiológicas onde, para se denominar um jogador de elite dentro do futsal, um jogador tem de ser capaz de conseguir fazer vários sprints durante as diferentes fases do jogo e ao mesmo tempo ter a resistência para tal, também necessita ter grande força de pernas, agilidade e coordenação. Do ponto de vista fisiológico, tanto o sistema aeróbico como o anaeróbico são utilizados ao longo do jogo em particular a adenina fosfato.

Do ponto de vista de outros autores, o futsal é uma modalidade desportiva que se caracteriza, a nível físico, por esforços intermitentes, de extensão variada e de periodicidade aleatória. O futsal atualmente impõe esforços de grande intensidade e de curta duração (Barbero,2002; Braz,2006). Segundo Barbero (2002) e Melo (2004), o futsal é uma modalidade desportiva, em que é exigido ao atleta constantes tomadas de decisões e velocidade de execução das diferentes ações técnicas, capacidade para driblar em espaços geralmente reduzidos, e, para além da forma física, é necessárias uma prontidão motora e uma capacidade aeróbica para um bom desempenho do atleta.

2.3.2 Treino em Futsal

De acordo com Travassos & Araújo (2007), de modo a que o processo de treino responda às exigências da competição, a Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC) deve ajudar o treinador a desenhar e a operacionalizar as suas tarefas de treino. De acordo com esta abordagem, a decisão e ação dos jogadores são sustentadas tendo por base a relação entre 3 tipos de constrangimentos:

- Do Desportista: são características individuais que englobam o peso, altura, IMC, entre outras características;

- Da Tarefa: são o que define a tarefa como as regras, objetivos, medidas do campo, etc;

- Do Contexto: é o que define e caracteriza o espaço e todas as condições onde vai ocorrer o exercício, como por exemplo a altitude, o tipo de pavilhão, etc.

Por isso, um aspeto muito importante para o ABC é o jogo, visto que o treino deve ser uma representação do que pode ocorrer durante a competição. O treino tem de ser visto de forma a ajudar-nos a encontrar soluções para o jogo, através dos 3 tipos de constrangimentos previamente falados. Ao manipular a área de jogo, o treinador pode procurar soluções para problemas que aconteciam no jogo, por exemplo: se o treinador reduzir a área de jogo, irá potenciar fisicamente a resistência, a velocidade, a capacidade de reação, entre outros aspetos, em termos técnicos potenciar as receções de sola, movimentações, capacidade de observação e sobretudo em termos coletivos irá potenciar o comportamento de espírito de equipa, pois esta terá que aproveitar melhor todo o espaço disponível no campo e potenciar a existência de possibilidades de desequilíbrio num espaço e tempo menores.

Para além do referido, para a construção do exercício de treino é fundamental ter em consideração o comportamento técnico-tático esperado pelos jogadores, que permitem definir os objetivos para cada exercício. De acordo com Silva, Ré, Matias, Greco (2011), o comportamento técnico-tático do jogador de futsal esperado pode dividir-se em 3 fases:

- O jogar com a bola, que engloba todas as ações em que o jogador entra em contacto com a bola;

- O jogar sem bola, quando a equipa continua com a posse da bola. Esta fase engloba todas as ações em que se ajudam os colegas dando-lhes mais opções ofensivas ou simplesmente uma linha de passe segura;

- Por fim, é jogar sem bola, quando a equipa não possui a posse de bola. Esta fase engloba todas as ações que são feitas para evitar que o golo aconteça: intercetar a bola, fazer a falta, fazer o apoio ao companheiro, entre outras.

Face ao exposto, ao elaborarmos um plano de treino, temos de ter em atenção, primeiro, o que Travassos & Araújo (2007) nos dizem sobre os constrangimentos; em segundo lugar, darmos a conhecer aos nossos jogadores as 3 fases do comportamento técnico-tático de um jogador de futsal; e por fim respeitar os objetivos que foram definidos nos respetivos macrociclos e mesociclos.

2.3.3 Treino Específico (Guarda-Redes)

Na atualidade do futsal, o guarda-redes tem vindo a tornar-se uma peça fulcral para que as equipas consigam atingir pontos de excelência.

Segundo Mutti (2003), a posição de guarda-redes é importante no futsal, por ser a única que exige que o jogador seja um especialista em relação à sua posição. Essa especificidade está marcada pela sua posição em campo (último jogador a defender a baliza e a observar todo o jogo) e por ser o único jogador que possui um espaço delimitado no campo (local onde o seu comportamento pode ser diferente dos outros jogadores de equipa). Igualmente, Fonseca (2001) fala nesta diferença entre o guarda-redes e o resto dos jogadores, salientando ser ele o único jogador com características próprias, o que o torna diferente dos outros membros da equipa. Mutti (2003) acrescenta ainda que a participação do guarda-redes no jogo, tanto em relação ao sucesso (defesa) como ao erro (golo), tem consequências no desempenho não só dos seus companheiros de equipa como dos adversários.

Um guarda-redes tem que ter algumas características específicas. A nível físico, necessita de agilidade, velocidade de reação, elasticidade, aspetos em que deve ser superior aos outros jogadores de campo. A nível psicológico deve manter-se calmo e ter uma capacidade de liderança acima dos restantes jogadores. Por fim, ao nível técnico-tático, tem de possuir uma boa coordenação, um bom sentido posicional e uma visão de jogo superior aos restantes.

Por estas razões, os guarda-redes merecem especial atenção e um treino específico, procurando dotá-lo de condições exigidas da sua posição e compatíveis com a sua responsabilidade no jogo. O guarda-redes pode ser considerado como tendo dupla função: o primeiro atacante e o último defensor.

Outro aspetos que veio, atualmente, enriquecer o trabalho do guarda-redes é o uso deste jogador como opção ofensiva, facto a que é dada grande relevância no estudo de Corrêa, Davids, Silva, Denardi, & Tani (2014), que nos mostra como, através de exercícios em que o guarda-redes funcionava como um jogador de campo, a equipa que usava o guarda-redes nesta posição obtinha um maior número de remates.

Um artigo também muito importante para a conceção deste treino é o de Torcedores et al. (2013), que nos ajuda a perceber quais as técnicas de defesa que um guarda-redes mais utiliza durante o jogo e, através desta ajuda, delinear os nossos treinos para que possamos aperfeiçoá-las, levando o guarda-redes, na altura do jogo, a executá-las corretamente.

Fonseca (2001) diz mesmo que a importância do treino específico para guarda-redes, trabalhado adequadamente desde as categorias de base, é de vital relevância para o aprimoramento técnico do atleta devido à importância da sua especificidade.

Não existe ainda muita literatura sobre este treino específico, o que nos obriga a recorrer a artigos que nos falam do que acontece durante o jogo ou à análise de vídeo.

2.3.4 Análise de Vídeo

Os Jogos Desportivos assumem, na atualidade, uma presença marcante no mundo do desporto com reflexo no quotidiano das sociedades, mobilizando interesses e investimentos, vontades e paixões (Garganta, 2009). Face à necessidade de melhor se perceberem os constrangimentos que promovem o sucesso desportivo, a análise do jogo com recurso a Vídeos tem vindo a assumir, reconhecidamente, uma valência incontornável no âmbito dos jogos desportivos (Garganta, 2008). A investigação centrada na análise de vídeo tem contribuído de forma substancial para o conhecimento de características, regularidades e particularidades dos comportamentos assumidos pelas equipas e jogadores no decorrer das competições.

Nos dias de hoje, a análise de vídeo está cada vez mais associada ao sucesso das equipas, pois é a partir desta que podemos retirar dados importantes acerca dos oponentes, da nossa própria equipa e, também, como forma de observar futuros talentos.

A importância do uso da análise de vídeo é reforçada por Polidoro et al.(2013), que nos demonstraram a diferença de usar a análise de vídeo em situação de treino, separando a equipa em dois grupos: um a quem era mostrado o que ocorreu durante o treino e outro que não tinha tido esse privilégio. No final, puderam concluir que os jogadores a quem tinham mostrado os vídeos do que ocorrera durante o treino tinham tido uma taxa de evolução superior aos outros.

A análise de vídeo também pode dar-nos outras informações para além das sessões de treino. O estudo de Monier, Wilhelm, & Rückert (2009) mostra-nos que, através da análise de filmagens, também podemos ver como é que os jogadores se mexem ao longo do treino ou durante um jogo.

Torna-se necessário, cada vez mais, os treinadores munirem-se de ferramentas que permitam não só tirar partido das características da sua equipa, como também perceber quais as características e padrões comportamentais dos adversários mediante determinados contextos de jogo (Travassos, Davids, Araújo e Esteves, 2013).

O processo de observação, obtenção e análise das ações presentes em jogos tem sido denominado, com frequência, por análise de jogo ou análise notacional (Soares, Greco, 2010). A análise de vídeo baseia-se numa análise de jogo/treino a partir de uma gravação prévia do jogo/treino, onde a possibilidade de ver várias vezes os principais eventos do jogo/treino

permite levar a cabo uma análise mais objetiva, precisa e fiável por parte dos treinadores e/ou analistas. A gravação dos jogos/treinos, uma vez categorizados e avaliados, supõe uma fonte interessante de recursos de feedback para os jogadores.

No Futsal, a análise de jogo, ganha especial importância na preparação do jogo. A análise de jogo da própria equipa ou da equipa adversária oferece a oportunidade de identificar regularidades do jogo, coincidências e características aleatórias dos eventos de modo a potenciar no treino comportamentos adaptativos às condições do jogo (Garganta, 2002).

Por isso é que a análise de vídeo tem vindo a tornar-se um fator fulcral para o treino, pois ajuda o treinador a ver coisas que não conseguiria ver ao olho nu e, desta maneira, a fazer um plano de treino mais apropriado às necessidades da equipa e aproximar os treinos da realidade do jogo.

2.4 Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo

2.4.1. Estratégias de intervenção

Na equipa masculina nº1, as tarefas que assumi foram: ser um dos treinadores adjuntos e treinador dos guarda-redes. Como adjunto, algumas vezes, iniciava o treino conduzindo os exercícios de aquecimento, ou então, quando não me era incumbida essa tarefa, eu tratava do aquecimento dos guarda-redes. Outro papel que tinha na equipa, como referido no início, era o treinador dos guarda-redes: por isso, na maior parte dos treinos estava com os guarda-redes que não estavam a ser utilizados e trabalhava com eles nas ações em que tinham maiores dificuldades. Senti algumas dificuldades pois era um novo País, com várias culturas, novos hábitos e, ao mesmo tempo, pensei que em relação à modalidade, eles estariam mais evoluídos. Aspetos a melhorar: é ser mais proativo e estar mais atento às indicações que me são dirigidas.

Na equipa masculina nº2, desempenhei as funções de treinador principal. Neste âmbito foram realizados 47 treinos e 12 jogos, 10 para a competição universitária e 2 para a taça.

Antes da seleção dos jogadores foram efetuados alguns testes, que duraram uma semana, para todos os estudantes que quisessem ingressar na equipa, apresentaram-se aproximadamente 350 alunos aos testes e, se não estou em erro, desses escolhi 19 e o resto eram alguns jogadores que já se encontravam na equipa, selecionados no ano anterior.

O plantel ficou composto por 24 jogadores, alunos universitários de vários cursos (engenharias, contabilidade, ciências do desporto), várias nacionalidades, e com idades entre

os 18 e os 22 anos. Tínhamos como objetivo a permanência na segunda divisão universitária inglesa.

Os resultados que obtive com a equipa constam da seguinte tabela:

	Equipas	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas	Diferença Golos	Pontos
1	Warwick 1st	9	8	0	1	26	24
2	East Anglia 1st	10	6	1	3	4	19
3	Leicester 1st	9	6	1	2	20	19
4	Loughborough 2nd	10	3	1	6	-16	10
5	Oxford Brookes 1st	10	4	1	5	3	10
6	Bedfordshire 1st	10	0	0	10	-37	-12

Com esta equipa, também competimos na Taça Doméstica, onde chegámos aos quartos de final.

A propósito da equipa dos BUCS 2, onde fui treinador principal, no início, todos os jogadores estavam motivados para treinar; era um grupo grande e todos lutavam por um lugar na equipa. Até aos primeiros 2 jogos, todos se encontravam motivados e os resultados eram os esperados. Compareciam aos treinos em grande número, mas, logo após estes primeiros jogos, veio a primeira derrota e, com ela, a desmotivação dos jogadores. Após esta derrota, o grupo começou a diminuir nos treinos, o que me fez pensar se, em parte, não seria culpa minha. Também pensei que, como os jogadores eram estudantes, estivessem a colocar os estudos em primeiro lugar e ser este o motivo das ausências. No entanto, soube depois que o fator que fez com que alguns abandonassem a equipa se devia ao facto de não estarem a ter tanto sucesso como na época anterior. Sendo assim, a culpa também incide em mim porque pensava que estes jogadores tinham uma compreensão da modalidade maior do que a que eu esperava. Ao compreender isso, tive que dar passos atrás, começar de novo e, desta vez, explicar as coisas com mais calma e com mais coerência para que todos pudessem compreender e voltar a ter um grupo de jogadores com vontade de treinar e conseguir atingir o objetivo de permanência na segunda divisão universitária inglesa.

No início da época foi-nos dada uma tabela com os objetivos que tínhamos de atingir com a equipa atribuída ao nível dos BUCS, no meu caso BUCS 2, e que apresento em Anexo 1.

Passarei a exemplificar os macro ciclos definidos e dois planos de treino que se encontram num dos microciclos do mês de novembro e a sua explicação:

Os macro ciclos que foram definidos para as necessidades destes jogadores foram as seguintes:





Outubro	Novembro	Dezembro
Passe e recepção		
Drible		
Posicionamento		
Relacionamento com a bola		
Coordenação Motora		
Finalização		
Coberturas Ofensivas		
Coberturas Defensivas		
Lateralidade		

Tabela 1 - Verde pouco prioritário; Amarelo prioridade moderada; Vermelho muito prioritário

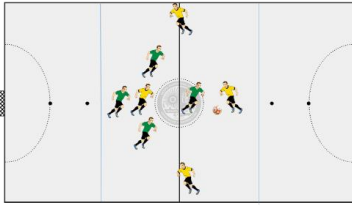




Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Passe e recepção			
Drible			
Relacionamento com a bola			
Coordenação Motora			
Finalização			
Posicionamento			
Lateralidade			
Coberturas Ofensivas			
Coberturas Defensivas			

Tabela 2 - Verde pouco prioritário; Amarelo prioridade moderada; Vermelho muito prioritário

De seguida vão ser mostrados os dois planos de treino que se encontram num dos microciclos do mês de novembro com a devida explicação:

TT'	TTra'	TEx'	Descrição	Esquemas
15'	2'	13'	Divisão dos jogadores em 3 equipa, em que fazem o jogo do "meinho" e os dois grandes objetivos são passar a bola entre todos os colegas da equipa seguido do passe para os outro colegas através da zona designada.	
40'	5'	20'	Explicação do Sistema de jogo, sem a utilização do pivot, e aplicação sem oposição	
65'	3'	22'	Aplicação do sistema de jogo numa situação de 3vs2+GR	
90'	2'	23'	Jogo com a obrigação que os golos só contam se vierem daquilo que foi trabalho no sistema de jogo.	

Este treino teve como objetivo: realçar a relação entre os jogadores, treino sobre o sistema de jogo, finalização e ao mesmo tempo trabalho defensivo. O primeiro exercício realça a importância da relação entre os jogadores e em simultâneo trabalho defensivo; de seguida, o trabalho do sistema sem oposição, para que eles façam o sistema sem qualquer tipo de pressão e, ao mesmo tempo, possam fazer as coisas com calma e o treinador possa dar o feedback necessário. O exercício seguinte é do mesmo cariz, mas com oposição em que o treinador consegue ver se os jogadores estão a entender as coisas e ao mesmo tempo trabalhar a finalização, começando a explicar como defender em caso de inferioridade numérica e, por fim, o jogo mas com a obrigatoriedade de que para ser golo é necessário que ele aconteça de qualquer ocasião trabalhada antes.

TT'	TTra'	TEx'	Descrição	Esquemas
15'	2'	13'	Em espaço reduzido fazer 10 passes para pontuar, sem haver qualquer interrupção por parte dos adversários, no final equipa que tiver menos pontos tem penalização.	
30'	3'	17'	Situações de inferioridade (3vs2+GR), seguido de situações de igualdade (3vs3+GR). Foco no jogo defensivo, com poucas intervenções no jogo defensivo.	
50'	5'	15'	Situação de inferioridade (4vs3+GR) com o pivot a não poder sair da área pré-definida, e para ser golo a bola tem de passar pelo pivot antes, após um tempo introdução de balizas móveis para que a defesa após recuperação da bola possa fazer golo.	
70'	5'	15'	Treino do esquema estático (pontapé linha-de-lateral) Nome: chamar o nome do GR	
90'	1'	19'	Jogo formal, com a obrigatoriedade de a bola seguir sempre pontapé de linha lateral	

Como se pode observar, o plano de treino acima tem os seguintes objetivos: o mais importante, o trabalho defensivo, e como secundários, o relacionamento com a bola, trabalho ofensivo, finalização e, por fim o esquema tático. O realce da relação com a bola pode ser visto no primeiro exercício, pois os jogadores encontram-se num espaço curto ou têm de adaptar as suas ações para conseguir o ponto; de seguida podemos ver o realce no trabalho defensivo ao longo do segundo e terceiro exercícios, onde, apesar de no terceiro exercício o foco poder passar para o trabalho ofensivo mais finalização, mas as intervenções do treino vão ser mais no foco defensivo. Por fim, o foco nos esquemas táticos pode ser observado no penúltimo exercício.

2.4.2. Análise dos jogadores

Além das funções descritas anteriormente foi-me também atribuída a análise dos treinos e a realização de pequenos vídeos sobre os erros que cada jogador cometia. Feito este trabalho, seleccionavam-se os 10 jogadores com mais erros cometidos e era-lhes enviado o vídeo explicando a forma incorreta como tinham agido, como se pode verificar nos exemplos a seguir apresentados:



Imagem 1 - Erro de drible em excesso

Neste exemplo, o jogador que tem a bola vai tentar driblar pelos 3 jogadores que tem pela frente, mesmo tendo apoio do seu lado, e não sendo na zona apropriada. Como perdeu a bola, foi-lhe apontado o erro cometido para que pudesse entender o que fez e não o repetir no futuro.

O mesmo foi feito para os guarda-redes:



Imagem 2 – Erro do GR

Neste exemplo houve um dos jogadores de colete que é ultrapassado na ala e o guarda-redes, como se pode ver pela figura, ainda se encontra na baliza. O que lhe foi mostrado no vídeo, para esta ocasião, foi que demorou muito a sair da baliza para reagir à ultrapassagem do seu colega.

Com estes vídeos, o objetivo era fazer com que os jogadores percebessem os erros que cometiam, aprendessem com os mesmos e conseguissem evoluir.

Face ao exposto, o estágio realizado atendeu às exigências do futsal e toda a intervenção procurou responder às exigências da modalidade. Para além do referido, a realização de estágio num país diferente obrigou também a adaptações culturais e à necessidade de entender a estrutura do clube e os seus profissionais. Este é um aspeto fundamental para todo o treinador que pretende desenvolver o seu trabalho em termos internacionais, pois, apesar da modalidade ser a mesma, as características e exigências culturais que marcam as opções metodológicas, os hábitos, as relações com jogadores e estruturas diretivas são fundamentais desde o planeamento à definição da ideia de jogo ou mesmo ao modo de estruturas e gestão do treino (João Almeida, 2018).

Falando, ainda, um pouco mais acerca do meu estágio, acho que foi uma experiência única e que me fez crescer imenso em alguns aspetos, dado o facto de ter acompanhado um treinador com bastante experiência, João Almeida, e de sempre ter dado muito de mim para poder desenvolver as minhas capacidades de treinador e, ao mesmo tempo, aprender novos métodos de intervir no treino e no jogo. Um fator que me ajudou bastante nesta progressão foi o facto de a equipa técnica estar em constante diálogo, permitindo assim muita troca de ideias. Por isso, em jeito de conclusão, gostava de dizer que, desde que comecei esta aventura no mundo do futsal, tenho vindo a apaixonar-me cada vez mais pela modalidade e são experiências destas que me levam a seguir em frente e continuar a evoluir.

2.4.3. O Planeamento do treino dos Guarda-redes

No plantel existiam 6 guarda-redes, todos com diferentes necessidades; por isso, nas primeiras semanas, fiz com que os treinos incidissem mais nas posições base (defesa em cruz, defesa barreirista e deslize com mãos), sempre com o foco guiado para o jogo ou com ocasiões que aconteciam durante os jogos, o que podemos observar no anexo 2.

Uma vez por semana, este treino era específico com eles e poderia ter 45 min a 1h de duração, ou então, quando, durante os treinos da equipa o número de guarda-redes era superior a 2, trabalhava com o guarda-redes que estava de fora.

Após as primeiras semanas, em cooperação com o treinador principal, programava o plano de treino dos guarda-redes com base no que acontecia durante os jogos e em que zonas eles tinham falhado mais ou poderiam ter estado melhor, e ainda em alguns aspetos relevantes transmitidos pelo treinador.

O plano de treino deve ter uma estrutura bem definida onde constem os objetivos gerais e específicos do treino, e também conter representação gráfica, descrição e tempo de realização dos exercícios.

O plano de treino era organizado em quatro fases:

- Fase **introdutória**: em que dava a conhecer aos guarda-redes quais as tarefas a realizar, os objetivos e como os alcançar, iniciando assim o foco e a motivação dos jogadores;
- Fase **preparatória**: esta fase pode dizer-se que é composta por duas partes; uma primeira parte em que faziam exercícios para uma ativação geral, numa segunda parte, os exercícios envolviam a ativação de partes específicas que iriam ser trabalhadas na próxima fase;
- Fase **principal**: é a parte principal do treino, sendo onde tentamos que se atinjam os objetivos do treino da sessão;
- Fase **final**: envolvia exercícios para um retorno à calma assegurando assim uma melhor recuperação muscular, e ainda transmitia pequenos feedbacks de como o treino tinha ocorrido.

Como podemos observar pelo exemplo de treino específico para guarda-redes, que se encontra em anexo 2, o primeiro exercício serve para fazer a ativação muscular e ao mesmo tempo começar a partilhar com o jogador quais vão ser os objetivos do treino; o segundo possui duas vertentes: a primeira o ganho de agilidade, e a segunda o aperfeiçoamento da defesa barreirista, que vai ser explicada mais à frente; e, por fim, o terceiro exercício uma aproximação do que pode acontecer numa situação de jogo.

Como se pode esperar, também tive algumas dificuldades, sendo a primeira delas tentar fazer com que os treinos agradassem a todos os guarda-redes. Outra das maiores dificuldades foi fazer exercícios que agradassem a todos e que todos conseguissem executá-los com vista a melhorarem as suas capacidades. Também foi difícil fazer exercícios que se enquadrassem para todos os guarda-redes, pois havia guarda-redes que se encontravam em níveis muito mais avançados que outros, o que vai mais uma vez ao encontro do problema anterior, agradar a todos. Por isso, a estratégia que encontrei para contornar o problema foi quando fazia o exercício X para o melhor guarda-redes introduzia Y variáveis, para dificultar o exercício para ele e assim fazê-lo progredir, e para o pior guarda-redes introduzia Z variáveis, para tornar o exercício mais fácil ou mais acessível, mas não descurando a sua evolução.

3.Trabalho de Investigação

3.1. Introdução

O Futsal é uma das modalidades que mais tem evoluído nas últimas duas décadas. Dentre a dinâmica do jogo e dos jogadores dentro das 4 linhas, o guarda-redes é aquele que mais mudanças apresenta.

Se, até aos anos 80 e início dos anos 90, o guarda-redes possuía como função principal evitar os golos dos adversários, em meados dos anos 90, o Futsal permitiu-lhe, através de alterações das suas regras, participações mais efetivas em jogadas ofensivas. Este jogador (guarda-redes) ganha o direito de lançar a bola além do meio campo e de jogar com os pés, inclusive fora da área (Lopes, 2008; Melo e Navarro, 2008). Ou seja, para além de ter as suas características de defesa, viu agora alargadas as suas funções a ações ofensivas. Segundo Ribeiro (2011), para Santana (2003), as sucessivas alterações nas regras do jogo levaram também a implicações técnicas significativas.

Um guarda-redes deve possuir características específicas quer a nível psicológico (a calma, o autocontrole, a concentração, a coragem, a decisão, a iniciativa e a liderança), a nível físico (forma física, o equilíbrio, a flexibilidade, força explosiva e a resistência aeróbica e anaeróbica), e habilidades motoras (a agilidades, a coordenação, a velocidade de deslocamento e a de reação).

Outro aspeto que encontrei referenciado em Navia; Ruiz; Sanz; Kamp & Avilés (2013) é a grande importância que a capacidade de observação tem nos guarda-redes, e, desenvolvendo-lha, estaremos a oferecer-lhes uma ferramenta para poderem reagir com mais velocidade às ações que ocorrem durante o jogo.

Com a ajuda de Oszmaniec & Szwarc (2015), pudemos ainda descobrir que os guarda-redes são muito usados para manter a bola ou para ganhar terreno e, assim, a sua equipa poder progredir no campo e também, com a ajuda do estudo de Méndez et al. (2019), sabemos em que ocasiões é que o remate vai ter mais sucesso, com o uso do guarda-redes.

Foi também através do estudo de Torcedores et al. (2013) que nos pudemos aperceber das ações mais comuns dos guarda-redes durante um jogo e o que pode ajudar os treinadores a programar um treino para eles.

Na verdade, precisamos de saber como conduzir um treino especializado, para que os guarda-redes possam melhorar nas áreas necessárias.

Um aspeto positivo, do treino individual, é o podermos refinar as ações base deles até à perfeição e uma das formas de fazê-lo pode ser através de observação de gravações das

ações que estão a executar ou simplesmente mandá-los parar durante os exercícios, dando-lhes, assim a oportunidade de se auto observarem.

No entanto, apesar da importância do treino individual, verificamos que, para tal, existem muito poucas ferramentas que nos permitam ajustar ou programar o próprio treino; por isso, às vezes, é necessário um modelo que nos permita medir as ações que os guarda-redes realizam durante os jogos para que, no microciclo seguinte, possamos adaptar e fazer uma medição, e verificar se os treinos estão a ter sucesso ou não.

Dai que o desenvolvimento de um modelo que nos permita avaliar as ações do guarda-redes seja de grande importância, e o estudo de Szwarc, Oszmaniec & Lipinska (2014) ganha grande relevância ao permitir-nos fazer essa quantificação das ações dos guarda-redes durante o jogo.

Foram estes pressupostos e o verificar como, nos dias de hoje, os guarda-redes no Futsal estão a ser cada vez mais decisivos no resultado dum jogo, ou seja, a fazer uma grande defesa ou até mesmo serem eles próprios a marcar golo, que me levou a escolher o treino individualizado de guarda-redes par o meu trabalho de investigação.

3.2. Objetivos do Estudo

Para a realização deste trabalho, de acordo com Szwarc et al. (2014), é importante o desenvolvimento de modelos que permitam o registo das ações realizadas pelos guarda-redes e a sua contextualização, de modo a potenciar essas mesmas ações de forma contextualizada e especifica em treino. Para tal, foram definidos os seguintes objetivos:

1. Identificar todas as situações ofensivas do guarda-redes e seus contextos;
2. Identificar todas as situações defensivas do guarda-redes e seus contextos.

3.3 Metodologia

3.3.1. Amostra

Para testar a utilização da folha de registo de ações dos guarda-redes foram analisados 4 jogos da equipa de Loughborough na Liga Inglesa e 1 da Equipa nº1 masculina dos British Universities & Colleges Sport (BUCS).

3.3.2. Instrumento

Foram contruídas para o efeito duas tabelas de registo notacional para as ações ofensivas e defensivas do guarda-redes.

Passarei a fazer uma breve explicação sobre os conceitos que vão aparecer nas tabelas.

As ações observadas são as seguintes:

- Defesa em cruz: centro de gravidade baixo, em que ambas as pernas estão dobradas para o mesmo lado sem que os joelhos toquem no chão, o tronco tem de estar direito e virado para a bola com os braços ligeiramente abertos perto do tronco. (anexo 3, imagem1);
- Posição de deslize ou defesa barreirista: a parte posterior no chão com uma das pernas completamente esticada e a outra faz um ângulo de 90 graus referente à virilha e os braços abertos na linha dos ombros. (anexo 3, imagem 2)
- Deslize com mãos: corpo completamente deitado e esticado no chão. (anexo 3, imagem 3)
- Saída de Joelhos: centro de gravidade baixo onde existe um contacto dos joelhos com o chão, tronco virado para a bola e os braços junto ao mesmo. (anexo 3, imagem 4)
- Defesa alta: qualquer defesa em que o guarda-redes não precisa de se mexer para além da posição base. (anexo 3, imagem 5)
- Defesa em voo: qualquer defesa em que o guarda-redes retira os dois pés do chão para conseguir defender. (anexo 3, imagem 6)
- Passe: lançamento da bola que pode ser feito com a mão (reposição de bola ou o lançamento de baliza) ou com o pé.
- Remate: quando a bola é direcionada com o objetivo de fazer golo.

Os contextos com base nas ações foram os seguintes:

- Transição: qualquer ação que leve a que a equipa defensiva esteja em inferioridade ou esteja em processo de reorganização defensiva;
- Ataque Organizado: qualquer ação que parte de uma qualquer organização estrutural (1:3:1; 1:4:0; 1:2:2);
- 5vs4: qualquer ação que envolva o guarda-redes avançado, seja ele jogador de campo ou o próprio guarda-redes;
- Esquemas Táticos: qualquer ação que envolva cantos, livres, pontapés de linha lateral, ofensivo e defensivo e, por fim, saídas de pressão.

Ofensivo:

			Variáveis							
			Resultado		Zona de Ocorrência			Contexto		
			Êxito	Falhado	A1	A2	A3	Trans.	Atq.Org.	5vs4
Ações	Passe	Mão Pé								
	Remate									

Defensivo:

		Variáveis								
		Zona de Remate			Zona de Ocorrência			Contexto		
		Alto	Baixo	Médio	A1	A2	A3	Trans.	Atq.Org.	5vs4
Ações (tipos de Defesa)	Defesa em cruz									
	Defesa barreira									
	Deslize com mãos									
	Saída de Joelhos									
	Defesa alta (qualquer região do corpo)									
	Defesa em voo									

3.3.3. Recolha de dados

A recolha de dados foi realizada pela observação de vídeos dos 5 jogos referidos na amostra, e efetuei o registo da análise nas tabelas concebidas para o efeito. Foram contabilizadas as ações relativas aos contextos de jogo e zona de remate para a sua inclusão na tabela de

observação das ações ofensivas e defensivas acima descrita, num total 603 ações: 447 ofensivas (74,1%) e 156 defensivas (25,9%).

Para o efeito foi feita uma divisão do campo de modo a associar as ações realizadas aos diferentes espaços de jogo. Esta divisão do campo teve com base o estudo de Szwarc et al., (2014), sendo A1 a zona perto da baliza, A2 a zona entre a marca do penalti e a linha de meio-campo e A3 é todo o meio-campo ofensivo (ver Figura 1).

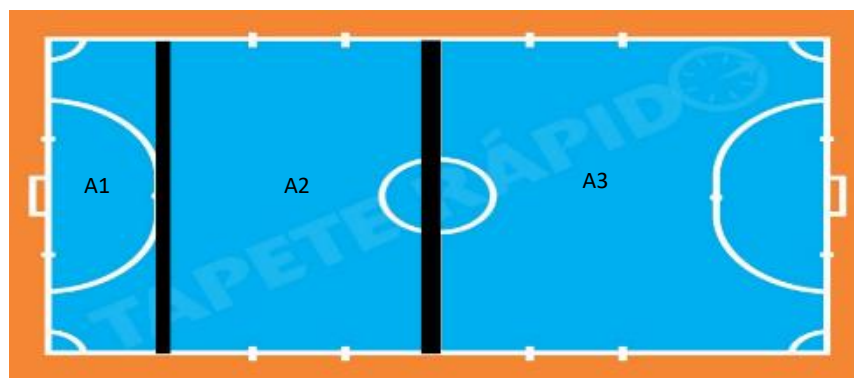


Figura 1: Divisão do campo

Os dados obtidos foram reportados e analisados com recurso a valores percentuais de registo de ações.

3.4 Resultados

3.4.1 Nas Ações Ofensivas:

			Contexto				
			Transição	Atq. Org.	5vs4	Esq. Táticos	Totais
Ações	Passe	Mão	15%	29%	0%	3,3%	47,3%
		Pé	2,5%	5,8%	1,7%	15%	25%
	Remate		0%	0%	0,4%	1,4%	1,8%
	Totais		17,5%	34,8%	2,1%	19,7%	

Tabela 3: Relação entre as ações ofensivas e os contextos

Foram registadas 447 ações ofensivas, correspondendo a 74,1% do total de ações do guarda-redes. Os resultados revelam que a ação mais comum é o passe com mão (47,3%), mais habitualmente através do lançamento de baliza. A maior parte das vezes em que a bola sai das mãos do guarda-redes é para dar início a um Ataque Organizado (29%).

Outra ação também muito comum é o passe com mão para dar início a uma Transição (15%), quando o guarda-redes encontra um jogador sozinho ou o jogador está a isolar-se.

Um novo contexto do envolvimento da mão era nos Esquemas Táticos (3,3%), mais propriamente nas saídas de pressão;

A ação passe com pé representa apenas 25%. Esta ocorria, a maior parte das vezes, através dos Esquemas Táticos (pontapé de linha lateral em meio-campo ofensivo ou defensivo) (15%).

A organização de Ataque Organizado (5,8%) era outro momento em que o guarda-redes fazia o passe com pé e isto acontecia quando a equipa do guarda-redes estava sob pressão e esta optava por fazer o passe para trás, para diminuir o ritmo de jogo e assim recomeçar a jogada.

Também foi observado que o passe com pé poderia originar transições ofensivas (2,5%) pelas mesmas razões do passe de mão e também num pontapé lateral em meio-campo defensivo quando não ocorria nenhum Esquema Tático.

O passe com pé também era utilizado no contexto de 5vs4 (1,7%) para manter a posse de bola ou para criar desequilíbrios;

Por fim, a ação menos comum foi a do remate nos guarda-redes (1,8%), pois esta só acontecia em contextos de Esquema Táticos (1,4%) ou no contexto de 5vs4 (0,4%).

A razão pela qual, na tabela de análise dos resultados, não foram colocados as colunas dos resultados (êxito ou falhado) ficou a dever-se ao facto de estes não influenciarem a definição da ação ofensiva mais usada; e a da zona de ocorrência (ver figura 3) deve-se ao facto de certas ações apenas ocorrerem em determinadas zonas, como por exemplo, o passe com a mão, que só acontece na zona A1, ou os remates que, na sua maioria, ocorriam apenas na zona A3. O único que podia variar mais era o passe com o pé, pois, este poderia ocorrer nas 3 zonas do campo, dependendo do contexto.

3.4.2 Nas ações Defensiva

		Variáveis							Totais	Totais	Total	
		Zona de Remate			Contexto				Zona de Remate	Contexto		
		Alto	Baixo	Médio	Trans	Atq. Org	5vs4	Esq. Táticos	10m/6m			
Ações (tipos de defesa)	Defesa em cruz	0%	3,5%	1,7%	3%	1,5%	0%	1,2%	0,2%	5,2%	5,9%	11,1%
	Defesa barreirista	0%	6,1%	0%	3,7%	2,1%	0,2%	1,8%	0,2%	6,1%	8%	14,1%
	Deslize com mãos	0%	3%	0%	2,3%	0,3%	0%	0,7%	0%	3%	3,3%	6,3%
	Saída de Joelhos	0%	0,5%	0%	0,3%	0,2%	0%	0%	0%	0,5%	0,5%	1%
	Defesa alta	4,2%	2,5%	2,8%	1,7%	3%	0%	1,8%	0,4%	9,8%	6,9%	16,7%
	Defesa em voo	0,8%	0%	0,8%	0,3%	0,5%	0%	0,5%	0%	1,6%	1,3%	2,9%
	Totais	5%	15,6%	5,3%	11,3%	7,6%	0,2%	6%	0,8%			

Tabela 4: Relação entre as ações defensivas a as variáveis

Foram registadas 156 ações defensivas, correspondendo a 25,9% do total de ações do guarda-redes. Os resultados revelaram que a ação mais comum encontrada da soma das duas variáveis, zona de remate e contexto, foi a defesa alta (16,7%), pois, o remate na maior parte das vezes era feito para uma zona baixa e o guarda-redes apenas tinha de lá colocar o pé para a defender. De seguida, a ação mais utilizada pelo guarda-redes foi a defesa barreirista (14,1%). E em terceiro foi o defesa em cruz (11,1%). A zona de remates mais usada foi para a zona baixa (15,6%), as outras zonas de remate obtiveram respetivamente uma percentagem de 5,3% na zona média, e de 5% na zona alta.

Em relação aos contextos, é nas Transições (11,3%) que a percentagem é mais elevada, e a ação mais usada foi o defesa barreirista (3,7%), pois, a maior parte das vezes, o guarda-redes era obrigado a fazer uma defesa de um poste ao outro.

De seguida, também no contexto das Transições, a defesa em cruz foi a segunda mais usada (3%). O guarda-redes saía da baliza para fazer a cobertura ao colega ultrapassado. Depois foi o deslize com as mãos (2,3%), pelo mesmo motivo do ponto anterior. Por fim, as menos utilizadas, neste contexto, foram a saída de joelhos e a defesa em voo com 0,3%.

No contexto dos Ataques Organizados (7,6%), a ação mais usada foi a defesa alta (3%), seguida do defesa barreirista (2,1%) e a defesa em cruz (1,5%). Por fim, as menos utilizadas foram a defesa em voo (0,5%) e deslize com as mãos (0,3%) e saída de joelhos (0,2%).

No contexto do 5vs4 (0,2%), ocorreu apenas uma defesa e esta foi através da técnica de defesa barreirista (0,2%).

No contexto dos Esquemas Táticos (6%), as ações mais usadas foram a defesa alta (1,8%) e o defesa barreirista (1,8%) quando o remate era feito contra o guarda-redes ou era necessário ele percorrer espaço para fazer as defesas. De seguida, as ações com menos frequência foram a defesa em cruz (1,2%), o deslize com mãos (0,7%) e a defesa em voo (0,5%).

Por fim, no contexto do 10m/6m (0,8%), a técnica mais usada foi a defesa alta (0,4%), pois, nos jogos observados, ocorreram, em maioria, nos penaltis; seguida da defesa em cruz (0,2%) e o defesa barreirista (0,2%).

A razão pela qual, nesta tabela, não foi colocada a zona de ocorrência deve-se ao facto da maioria das ações apenas ocorrerem em A1, pois ali o guarda-redes pode utilizar as mãos.

As colunas dos totais foram acrescentadas para melhor compreensão dos resultados apresentados.

3.5. Discussão

Durante o estágio, para melhor atingir o meu objetivo, e à luz do trabalho de Szwarc et al.(2014), desenvolvi duas tabelas, mais acessíveis, que me permitissem registar, analisar e caracterizar as ações dos guarda-redes para uma melhor compreensão das mesmas e a sua contextualização no jogo.

Contrariamente ao que apresenta Ribeiro, Travassos & Maçãs (2015), para os quais a ação defensiva mais usada pelo guarda-redes é a defesa barreirista, os resultados mostraram que foi a defesa alta a mais utilizada. Verifiquei que este resultado não era o esperado, mesmo que a zona de remate mais acertada tenha sido a zona baixa.

A única explicação que encontrei para esta discrepância foi a apresentada por Navia, Ruiz, Sanz, Kamp & Avilés (2013), que nos fala da adaptabilidade motora que o guarda-redes tem que ter para enfrentar as ações em que é chamado a intervir, pois, quando este intervém numa certa jogada, tem de pensar de forma a poupar energia e/ou conseguir de imediato responder a qualquer invariável que possa acontecer no processo; e exemplo de uma adaptabilidade motora má seria, após fazer uma defesa, o ressalto da bola ir parar aos pés de um jogador da equipa contrária e o guarda-redes encontrar-se numa posição a que chamamos de “batido”, não ter hipótese de fazer qualquer outra defesa; por outro lado, pegando no mesmo exemplo mas de boa adaptabilidade motora, é que, mesmo ele tendo feito a defesa e o ressalto ter ido ter com o jogador da equipa contrária, ele ainda se encontra em posição de fazer qualquer tipo de defesa face a essa nova variável.

Também me surpreendeu a quantidade de passes com pé que um guarda-redes pode fazer durante um jogo. Segundo Navia, Ruiz, Sanz, Kamp & Avilés (2013), o facto pode ser explicado porque o guarda-redes não necessita só de saber como defender, mas também de ter adaptabilidade motora consoante as diferentes fases do jogo. Daí que, por vezes, os passes efetuados pelos guarda-redes sejam assistências para golo. Não devemos excluir os guarda-redes do planeamento dos treinos, pois, na atualidade do futsal, o guarda-redes é cada vez mais chamado a atuar no jogo ofensivo. O treino específico dos guarda-redes não deve ser ignorado e ao mesmo tempo o treinador no seu planeamento tem de criar um tempo para que estes possam trabalhar as suas ações específicas para as poderem usar nos seus planos de jogo.

O remate do guarda-redes, como Méndez et al. (2019) dizem, tem que ser usado com conta, peso e medida. Há que ter muita atenção nos casos em que o guarda-redes deve ou não rematar.

Falando dos contextos observados, o resultado que mais me surpreendeu foi o número de defesas que o guarda-redes teve de efetuar a partir do contexto do Ataque Organizacional, o

que é explicado por Navia, Ruiz, Sanz, Kamp & Avilés (2013) na medida em que os guarda-redes necessitam de ter uma grande adaptabilidade motora para responder a todas as ações espaço-temporais que os rodeiam.

No entanto, para obter um resultado mais fiável sobre qual a defesa mais utilizada, teríamos não só que fazer a análise de uma época completa, como também do contexto defensivo em que o guarda-redes é mais chamado a intervir. Apesar de tudo, mesmo só com 5 jogos observados, verifiquei que, na parte das ações ofensivas, foi a do Ataque Organizado vindo de um passe de mão ou pé.

3.6. Conclusão

Como refiro na discussão, para conseguir chegar ao objetivo traçado, senti necessidade de algo para efetuar os registos e interpretação dos mesmos. Assim e baseando-me no estudo de Szwarc et al. (2014) sobre a importância da criação de um modelo que nos permita fazer a contagem das ações dos guarda-redes, das zonas onde acontecem e em que contexto, acabei por desenvolver duas tabelas.

O objetivo do desenvolvimento destas tabelas partiu de uma necessidade minha, mas, ao mesmo tempo, poderá vir a ser mais uma ferramenta para que os treinadores de guarda-redes consigam ter uma referência de quais as ações mais frequentes, tanto em contextos ofensivos como defensivos, e quem sabe, se algum dia possam ser aperfeiçoadas, testadas e validadas tornando-se numa ferramenta de investigação.

Nas ações ofensivas, cheguei à conclusão de que o passe com mão era a ação mais comum e, com relação aos contextos, era o passe com mão usado para dar início a um Ataque Organizado. A ação ofensiva menos usada foi a do remate, pois esta era apenas usada em situações específicas.

Referente às ações defensivas, a mais usada foi a defesa alta, seguida da defesa barreirista e em terceiro a defesa em cruz. A zona de remate mais atingida foi a zona baixa, pois é uma zona onde os guarda-redes têm geralmente maiores dificuldades em defender. Relativamente aos contextos, as ações defensivas ocorriam mais quando acontecia uma transição.

Assim, com este trabalho, espero poder dar uma ajuda que permita que o treino específico dos guarda-redes se aproxime cada vez mais daquilo que é a realidade do jogo.

Sei que é cedo para tirar conclusões sobre uma ferramenta pouco utilizada, mas acredito que o seu uso poderá ajudar o trabalho dos treinadores. Pelo menos foi essa a minha intenção: contribuir para melhorar o treino específico dos guarda-redes. Se o consegui ou não, o futuro o dirá.

4. Referências bibliográficas

- Almeida, João N. A. (2008) - "*Futsal Coaching – The Decision-Making Moment*". Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior.
- Barbero, J. C. (2002) - *Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardíaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Braz, J.G. (2006). *Organização do Jogo e do Treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Corrêa U.C.; Davids K.; Silva S.L.; Denardi R.A.; Tani G. (2014)- *The Influence of a Goalkeeper as an Outfield Player on Defensive Subsystems in Futsal*. Advances in Physical Education.
- Fonseca, G. M. (2001). *Futsal – Treinamento para Goleiros*. 2ª edição. Rio de Janeiro. Sprint.
- Garganta, J. (1997). *O ensino dos desportos coletivos: perspectivas e tendências*. Movimento, Porto Alegre.
- Garganta, J. (2000). *O treino tático e de estratégia nos jogos desportivos*. Horizonte e Órbitas no treino dos jogos desportivos coletivos. Porto.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. EFDeportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires; 45. <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>
- Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre a pesquisa, treino e competição*. In: Tavares F, Graça A, Garganta J, et al., eds. *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1).
- Melo, R.S. (2004). *Futsal*. Revista Sprint. 4ª edição. Rio de Janeiro.

- Melo, T.D.S.; Navarro, A.C. (2008). *As mudanças nas regras do futsal nos últimos vinte anos que interferem na ação do goleiro*. In Navarro, A.C.; Almeida, R. Futsal. São Paulo.
- Méndez, C., Gómez, M. A., Rúiz, L. M., & Travassos, B. (2019). *Goalkeeper as an outfield player: shooting chances at critical moments in elite futsal*. <https://www.researchgate.net/publication/331291701>
- Monier E.; Wilhelm P.; Rucket U. (2009)– “A Computer Vision Based Tracking System for Indoor Team Sports”, Published in ICIC. University of Paderborn.
- Mutti, D. (2003) - *Futsal: da Iniciação ao Alto Nível*. 2ª edição. Phorte.
- Nacer N.; Ali A.; Macadame P. (2007) – “*Exigências Físicas e Fisiológicas do Futsal*” J. Exerc. Sci.Fit 2007 dez,15(2): 78-80, Epub.
- Navia, J.; Ruiz, M.; Sanz, J.; Kamp, J. & Avilés, C. (2013). Revista Internacional de Ciencias del Deporte La mirada de los porteros de fútbol-sala ante diferentes tipos de respuesta motriz Futsal goalkeepers' gaze behavior with different type of motor response. *International Journal of Sport Science*, 269–281.
- Oliveira, L. M. (1998). *Perfil de atividade do jovem jogador de Futsal/Cinco. Um estudo em atletas juvenis masculinos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Oszmaniec, M., & Szwarc, A. (2015). The efficiency of actions of goalkeepers from sports effective teams in a game of futsal in matches of the final tournament of the World and European Championships in 2012. *Baltic Journal of Health & Physical Activity*, 7(4), 15–27. <http://ezproxy.library.ubc.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=116325540&login.asp&site=ehost-live&scope=site>.
- Pessoa, V.L.; Silva, V.B.B; Matias, C.J.A.S; Greco, P.J. (2009) - *Análise dos gols da liga futsal 2008*. Lectures Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com>
- Polidoro L.; Bianchi F.; Tore A. P. D.; Raiola G. (2013) - *Futsal training by vídeo analysis*. University of Salerno, Italy International Network of Sport and Health Science 7th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference.
- Ribeiro N. (2011) – “A Influencia do Goleiro Linha no Resultado do Jogo de Futsal”; *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, ISSN 1984 – 4956.

- Ribeiro, D.; Travassos, B.; Maçãs V. (2015). *Finalização e Posturas de Prontidão Desportivas do Guarda-Redes de Futsal da Competição ao Treino* - Daniela Cristiana Neves Ribeiro, Vila Real.
- Santana (2008) “A visão estratégico-tática de técnicos campeões da Liga Nacional de futsal”. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Silva M.; Ré A.; Matias C.; Greco P. (2011) – “Estratégia e tática no Futsal: Uma análise crítica”, Caderno de Educação Física (ISSN 1679 – 2533) e - ISSN 1983 – 8883. 2011.
- Soares, V.O.V.; Greco, P.J. (2010). A análise técnica e tática nos esportes coletivos: “por que” “o quê”, e “como”. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v.9, n.2, p.3-11.
- Souza, P. R. (2002). *Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no Futsal*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
- Szwarc, A., Oszmaniec, M., & Lipinska, P. (2014). The Method of Goalkeeper’s Evaluation in Futsal. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(2), 100–113.
- Tenroller, C.A. - *Futsal ensino e prática*. Canoas. Ed. Ulbra. 2004.
- Torcedores, I. D. E., Competição, D., Leme, A. F., Irma, D., Estado, J., & Paulo, D. S. (2013). *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 213–220.
- Travassos, B. & Araújo, D. (2007) – “Exercício de treino. Mais do que uma repetição...uma oportunidade”. Comunicação no colóquio da FPF.
- Travassos, B., Davids, K., Araujo, D., & Esteves, P. T. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an Ecological Dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 83-95.
- Travassos, B. (2014). *A tomada de Decisão no Futsal*, Prime Books.
- Vilhena, M.S.; Moreira, J.P.A.; Costa, F.F.; Grecco, P.J. (2005) - *Comparison Between the Offensive actions of the Final Stage of the Mineiro Championship of Indoor Soccer in the Pre Mirim and Mirim categories*. The FIEP bulletin. Foz do Iguaçu v. 75, n. ed. Esp, p. 284-288.

5. Webgrafia

<https://internationalfutsalacademy.com/>

<https://pt-pt.facebook.com/TheInternationalFutsalAcademy/>

<http://lborofutsal.com/>

<https://twitter.com/lborofutsal>

<https://www.lboro.ac.uk/sport/sports/futsal/>

<https://www.lboro.ac.uk/>

<http://www.uefa.com/futsaleuro/news/newsid=1840593.html>

[Lopes, A. O que mudou nas regras do futsal nos últimos 20 anos? \(2008\)](#)

http://www.mundoestranho.abril.com.br/esporte/pergunta_28707.shtml

<http://www.sportingcanal.com/wp-content/uploads/2010/12/futsal-jo%C3%A3o-benedito.png>

<https://www.gazetaesportiva.com/mais-esportes/futsal/assoeva-leva-melhor-em-cima-do-marreco-e-vai-final-da-liga-futsal/>

<https://www.youtube.com/watch?v=NaxTIUi1PIk>

<https://www.meutimao.com.br/noticia/263275/com-guitta-inspirado-corinthians-confirma-vantagem-goleia-e-vai-as-quartas-da-liga-nacional>

http://saojosefutsal.com.br/ctd_noticias_detalhes.php?id=MzMw

<http://ultimabarreira.com/2019/01/06/incrivel-defesa-guitta-perto-da-linha-golo-recuperacao-video/>

Anexos

Anexo 1: Objetivos treinos BUCS2



BUCS Team Development Pathway

Defensive

<i>Team</i>	<i>Set Pieces</i>	<i>Structure</i>	<i>Approach</i>	<i>Specific</i>	<i>Technical</i>
4s	Introduction for principles such as inside/outside, cover/block, etc.	Need to understand individual defense	Due to the individual defensive principles and league level, should press and manage the spaces	Introduction of individual technique (body position, space, timing)	Development of physical posture and coordinative posture.
3s	Introduction of base positions for corners, kick in's and free kicks according to Lboro set up	Need to understand zonal defense	Due to the zonal approach principle, pressing half pitch with middle and wings covers.	Introduction of covers, blocks releases and pressure areas	Introduction of defensive counters technique
2s	Development of communication and game understanding with adaptations to the moment	Need to understand mixed defense	Due to the defensive approach, understanding of game management and intensity differences	Introduction for swaps and development of pressure timing	Development of free thinking and game understanding
1s	Setting up for competitive control and reacting to opponent approach	Manage and adapt to the opponent the defensive approach	Manage and adapt according to the game approach	Development of communication and areas of responsibility	Development of speed of thinking

Offensive

<i>Team</i>	<i>Set Pieces</i>	<i>Structure</i>	<i>Approach</i>	<i>Specific</i>	<i>Technical</i>
<i>4s</i>	Introduction of 2 corners, defensive and offensive kick in. Introduction of simple free kick actions.	System of 3-1 with simple structure and approach	Give value to the ball possession and direct game with the pivot	Introduction for simple actions such blocks, parallel, diagonal, overlap and checking.	Development of the relation with the ball and the importance of have it as one body extension
<i>3s</i>	Introduction of 2 corners, defensive and offensive kick in. Introduction of simple free kicks actions. Introduction of Revs.	System of 3-1 with simple structure	Give value to ball possession, direct game with the pivot and looking for space creations	Development of first stage	Introduction of different types of passes and shoots. Importance of the body in the ball control and protection.
<i>2s</i>	Full set pieces scheme.	System similar to the first team, but without some structures.	Develop the creation of space and opportunities creation.	Development of first stage with more intensity and importance for checking and speed	Development of rotation and coordinative skills. Development of free thinking and game understanding
<i>1s</i>	Setting up for competitive control and reacting to opponent approach	Full system	Being able to control the game and the needs	Development of communication and game understanding under pressure	Development of speed of thinking taking advantage of individual skill for the collective

Anexo 2: Exemplo de um treino específico para guarda-redes:

TT	TTra	TEx	Descrição	Esquemas
5		5	Rematar contra bolas enquadradas com as mãos do guarda-redes	
20	2	13	Contornar cones e no final defender a bola fazendo a técnica de deslize.	
45	5	20	Situação específica: Jogador na ala com a opção de puder rematar ou poder colocar a bola ao segundo poste para um colega	

Anexo 3: Imagens das ações dos guarda-redes



Imagem 1: Defesa em cruz



© José António Medeiros

Imagem 2: Posição de deslize ou defesa barreirista



Imagem 3: Deslize com Mãos



Imagem 4: Saída de Joelhos



Imagem 5: Defesa alta



Imagem 6: Defesa em voo