

# **Treino de Guarda-Redes no Futsal**

## **Treinamos o que jogamos?**

**André Melo Bandeira de Almeida e Sousa**

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto: Treino Desportivo**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

**julho de 2021**



# **Dedicatória**

Para a Aldara por estar sempre ao meu lado, em tudo!



# Agradecimentos

Ao Professor Dr. Bruno Travassos pelos ensinamentos e capacidade de orientação para a realização deste trabalho.

Ao *Sport Lisboa e Benfica* e todo o staff técnico que compõe a sua secção de futsal, em especial ao “Mister” Joel Rocha e ao treinador de Guarda-redes José Marques pela prontidão na disponibilidade de material de apoio e constante ajuda.

Aos meus irmãos, pais e Tia Né, que são os pilares da minha vida.



## **Resumo**

O presente relatório pretende apresentar o trabalho desenvolvido durante o estágio curricular realizado na secção de Futsal do Sport Lisboa e Benfica. Adicionalmente apresentamos ainda o trabalho de introdução á investigação realizado no âmbito do treino de Guarda-Redes.

Decorrente da escassez de trabalhos/ estudos na área de treino específico de guarda-redes de futsal, e em resposta à imprevisibilidade da modalidade, surgiu a necessidade de, num primeiro momento, avaliar e compreender os possíveis posicionamentos a adotar pelos guarda-redes nas inúmeras situações que existem num jogo, bem como perceber quais as ações mais recorrentes, bem como a eficácia resultante. Após, foi realizada uma quantificação da frequência de realização dessas mesmas ações em treino e caracterizados os contextos de treino utilizados (analítico vs tomada de decisão).

Assim, a par de resumir as principais atividades desenvolvidas durante o estágio, este relatório teve como objetivo analisar/ estudar qual a relação entre treino e competição no guarda-redes de futsal, de modo a discutir qual a metodologia de treino adequada a esse desiderato.

## **Palavras-Chave:**

Futsal; Treino Específico; Guarda-redes; Jogo.



# **Abstract**

This report intends to present the work developed during the curricular internship accomplished in the Futsal section of Sport Lisboa e Benfica. Additionally, we also present the introductory work of the research carried out in the scope of goalkeeper training.

Due to the scarcity of data / academic studies in the area of specific training for futsal goalkeepers, and in response to the unpredictability of the sport, there was a need to, at first, evaluate and understand the possible positions to be adopted by goalkeepers in the numerous situations that exist in a game, as well as noticing which are the most recurrent actions, as well as the resulting effectiveness. Afterwards, a quantification of the frequency of performance of these same actions in training was performed and the training contexts used (analytical vs decision-making) were characterized.

Thus, in addition to summarizing the main activities developed during the internship, this report aimed to analyse/study the relationship between training and competition in futsal goalkeepers, in order to discuss which training methodology is suitable for this desideratum.

## **Keywords:**

Futsal; Specific Training; Goalkeeper; Game.



# Índice

Dedicatória .....	iii
Agradecimentos .....	v
Resumo .....	vii
Abstract .....	ix
Índice .....	xi
Lista de Figuras .....	xiv
Lista de Gráficos .....	xvi
1 Introdução .....	1
1.1 Objetivos do estágio .....	2
1.2 Revisão da Literatura .....	3
1.2.1 História do Futsal .....	3
1.2.2 Evolução da modalidade .....	3
1.2.3 Evolução da modalidade em Portugal .....	4
1.2.4 Guarda-redes de Futsal .....	5
1.2.4.1 Importância/ Evolução .....	5
1.2.4.2 Características de um guarda-redes de Futsal .....	6
1.2.4.3 Treino Específico de guarda-redes .....	8
2 Entidade de acolhimento .....	11
2.1 História do SLB .....	11
2.2 Missão, Visão e Objetivos .....	11
2.3 Caracterização Secção de Futsal .....	11
2.4 Enquadramento e caracterização da equipa técnica .....	12
3 Intervenção profissional .....	13
3.1 Introdução .....	13
3.1.1 Planeamento .....	13
3.1.1.1 Constituição dos guarda-redes .....	13
3.1.1.2 Planos .....	13
3.1.1.3 Tipos de treino .....	16

3.1.1.4	Organização do treino (Fases do treino): .....	17
3.1.2	Intervenção.....	17
3.1.3	Controlo/ Avaliação .....	19
4	Reflexão sobre a intervenção Profissional .....	21
4.1	Introdução à investigação .....	22
4.2	Objetivos do estudo .....	23
4.3	Metodologia .....	24
4.3.1	Caracterização do estudo .....	24
4.3.2	Variáveis de estudo .....	24
4.3.3	Análise das ações do guarda-redes em jogo .....	24
4.3.4	Treino de guarda-redes e contextos de treino.....	25
4.3.5	Procedimentos metodológicos.....	25
4.3.5.1	Instrumentos utilizados .....	25
4.3.5.2	Procedimentos estatísticos.....	26
4.4	Resultados.....	26
4.5	Discussão .....	29
4.6	Conclusão.....	32
5	Bibliografia.....	33



## **Lista de Figuras**

Figura 1 - Organograma da Secção de Futsal .....	12
Figura 2 - Plano Anual de Atividades .....	14
Figura 3 - Plano Mensal de Atividades .....	15
Figura 4 - Plano Semanal de Atividades .....	16
Figura 5 – Plano de treino de Guarda-redes .....	19



## Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Percentagem de posturas em jogo e em treino .....	26
Gráfico 2 - Índice de correlação entre jogo e treino .....	27
Gráfico 3 - Percentagem de insucesso em jogo com a percentagem de tempo dedicada a cada posição em treino .....	28
Gráfico 4 - Índice de correlação entre insucesso em jogo e treino .....	28
Gráfico 5 - Percentagem de contextos de treino dedicados à tomada de decisão e ao treino analítico.....	29



# 1 Introdução

No futsal, modalidade em franca ascensão, a posição de guarda-redes tem, cada vez mais, um papel fulcral no desempenho coletivo da equipa. Definida por muitos como a posição mais específica da modalidade, vive de uma exigência e complexidade enormes. Apesar da sua espetacularidade e exuberância é, muitas vezes, esquecida, discriminada e deixada de lado. Prova disso são os poucos trabalhos realizados sobre a intervenção e melhoramento da área do guarda-redes de futsal. A verdade é que, apesar do desenvolvimento da investigação no futsal, (Amaral & Garganta, 2005) a investigação sobre o guarda-redes é ainda muito escassa.

Com mais de 20 anos de experiência nesta posição, tendo começado pelo futebol e depois seguido carreira no futsal, sou testemunha disso mesmo. Vivi de perto esta problemática e, assim sendo, procuro, neste trabalho, ir ao encontro da resolução de alguns dos problemas que tenho vindo a encontrar ao longo da minha carreira.

Assim, proponho-me a clarificar algumas questões sobre a posição de guarda-redes, que fui descobrindo, interpretando e aperfeiçoando de forma autodidata. Ao longo da minha carreira percebi que treinar e jogar são situações bastantes distintas.

Além da minha experiência pessoal, irei fundamentar esta dissertação com um trabalho de investigação sobre a temática em causa, tentando ajudar na monitorização eficiente de um treino específico de guarda-redes, procurando melhorar o rendimento de qualquer guarda-redes no jogo.

A pergunta à qual pretendo dar resposta e que me tem vindo a acompanhar há alguns anos, é: Existirá uma metodologia de treino que permita potenciar as ações de guarda-redes durante o jogo?

Espero nas próximas páginas conseguir acrescentar mais algumas ideias para a resposta a esta questão, sempre com o objetivo de aqui deixar um contributo essencial para os praticantes da modalidade de futsal, em concreto os guarda-redes.

## 1.1 Objetivos do estágio

O estágio curricular é considerado um complemento ao percurso académico e tem como principal objetivo o contacto direto entre o mestrando e o contexto profissional, inserido numa equipa multidisciplinar.

Assim, a realização deste estágio em ambiente de clube, permitiu-me colocar em prática todos os conhecimentos teóricos aprendidos. Consegui adquirir e consolidar as competências necessárias, que acredito serem um importante contributo ao desenvolvimento das minhas capacidades profissionais.

No âmbito do estágio realizado, e mediante supervisão, propus-me alcançar uma série de objetivos, que decidi dividir por várias áreas de trabalho. São elas:

Ao nível dos relacionamentos:

- Estimular a integração dentro da equipa técnica, promovendo a comunicação e o relacionamento interpessoal;
- Promover e gerir o bom espírito entre toda a comunidade de guarda-redes do Sport Lisboa e Benfica (SLB).

Ao nível do planeamento:

- Cooperação com todo o staff técnico para a planificação anual, mensal e semanal;
- Elaborar e colaborar no processo de planeamento de um treino específico de guarda-redes, em articulação com a restante equipa técnica.

Ao nível da Intervenção e análise/observação:

- Melhorar as competências básicas de comunicação e observação, que permitem transmitir informações e ideias de forma eficaz;
- Conduzir uma sessão de treino revelando conhecimentos sobre os conteúdos a transmitir (Prática);
- Perceber a forma de estar e ser de cada atleta para comunicar eficientemente (Individual).

## **1.2 Revisão da Literatura**

### **1.2.1 História do Futsal**

Na literatura a nível global, ainda existem muitas dúvidas acerca da origem do Futsal. A dúvida inevitável que se coloca e que é comum a quase todos os estudiosos sobre o assunto é: nasceu no Brasil ou no Uruguai?. Tenroller (2004) diz mesmo que na literatura não existe consenso sobre o início da história do Futsal (ou futebol de salão).

Alguns autores defendem que o futsal surgiu na década de 30, na Associação Cristã de Moços de Montevideu (ACM), sendo o seu criador o professor Juan Carlos Ceriani Gravier, falecido em 1996 (Henriques, 2019). Já outras correntes defendem que a modalidade surgiu na ACM de São Paulo, praticada por alguns jovens em campos de basquetebol. Júnior (1998), um dos autores que acredita que os primeiros passos do futsal surgiram na década de 30, diz que a modalidade não tinha nada em comum com o que vemos hoje. Na prática, era futebol jogado num campo mais curto. E é a partir desta questão que se começa a explicar o nascimento do futsal que, inicialmente, surgiu com o nome de futebol de salão. Foi só em 1989 que esta prática desportiva se passou a denominar ‘futsal’ (Júnior, 2016).

### **1.2.2 Evolução da modalidade**

O Futsal é atualmente dos desportos mais praticados em todo o mundo, seja em atividade recreativa, educacional ou até mesmo competitiva. Esta premissa é justificada pela quantidade de equipas que se associam a participar em campeonatos oficiais e privados. Até mesmo nas escolas e institutos, o Futsal pretende ter uma dupla função: de atividade física e de desporto, que pode ser ou não competitivo (Sampedro, 1996). Isto acaba por ser o resultado de um processo longo e demorado na evolução desta apaixonante modalidade.

Segundo Voser (2004), o futsal nasceu nos anos 30 e as suas primeiras regras foram criadas em 1933. Era, na altura, designado por futebol de salão. No Brasil existem referências de que Roger Grain tenha publicado, de modo oficial, o primeiro livro de regras. Chama-se “Normas e regulamentos de futebol de salão”, e foi divulgado na revista Educação Physica, que existia naquela época. Existe um texto da década de 50 que identifica a ACM paulista como a principal divulgadora do futebol de salão (Lavina, 2012).

Soares (2011) diz que o futsal começou por utilizar as regras de polo aquático, andebol e basquetebol, dando assim forma para o início da modalidade que, rapidamente, se

expandiu pela América do Sul. Da modalidade de Basquetebol foram aproveitadas as dimensões do campo, do Andebol nasceram as balizas e áreas que fazem parte do campo de futsal, e do polo-aquático a regulamentação do guarda-redes (Tenroler, 2004). De acordo com Voser (2004) foi em 1942 que o futebol de salão conquistou a simpatia de todos. O que seria inicialmente um desporto praticado por crianças, passou também a ser o desporto preferido dos adultos. Com o passar dos anos começaram a realizar-se os primeiros campeonatos e criaram-se as primeiras confederações da modalidade, formando-se assim várias equipas e seleções.

Foi então, em 1965, que a Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão foi fundada, com os membros: Uruguai, Paraguai, Peru, Argentina e Brasil. Com o evoluir da modalidade, o futebol de salão acabou por chegar à Europa, graças aos numerosos imigrantes espanhóis e portugueses que habitavam a região. Em 1971 foi fundada, em São Paulo, Brasil, a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), composta pelos seguintes países: Argentina, Bolívia, Brasil, Paraguai, Peru, Portugal e Uruguai. No final de 1985, e diante do crescimento exponencial do desporto, a FIFA, tomou a decisão de o incorporar na sua organização (Soares, 2011).

Com esta decisão, o Futsal surge então oficialmente no início da década de 90, pela fusão do futebol de salão, praticado principalmente na América do Sul, com o futebol de cinco, praticado na Europa. É, atualmente, um desporto praticado por milhões de pessoas. No mundo inteiro também é um desporto proeminente e com número de praticantes em grande escala. Países como Espanha, Portugal, Rússia, Bélgica, Holanda, Itália e todo Leste Europeu, possuem Ligas Nacionais muito competitivas. Podemos considerar o futsal uma modalidade que foi sofrendo profundas alterações ao longo do tempo e, com isto, foi-se distanciando das outras modalidades pelas regras e regulamentos próprios. Fruto da evolução dos regulamentos e da especialização da modalidade em termos técnicos, táticos e energético-funcionais, o futsal parece ter conquistado o seu próprio espaço no universo dos jogos desportivos coletivos (Amaral, & Garganta, 2005).

### **1.2.3 Evolução da modalidade em Portugal**

“E esta longa caminhada leva-nos novamente à Stozice Arena, onde <A Portuguesa> se fazia ouvir momentos antes de se jogar aquela final entre Portugal e Espanha”. (Henriques, 2019).

A verdade é que Portugal se viria a tornar Campeão Europeu de Seleções, ponto mais alto atingido pela Seleção Nacional até hoje. Na realidade houve um longo percurso a percorrer até Portugal atingir tão nobre patamar. A história do futsal em Portugal foi

evoluindo ao longo dos anos. Para descortinar o 1º jogo de futebol de salão, necessitamos recuar até ao ano de 1953, com a organização de um jogo Benfica e o Belenenses aquando da inauguração do novo estádio do Belenenses.

No ano de 1957, a Associação Futebol de Lisboa decidiu levar a cabo uma edição experimental do Primeiro Torneio de Futebol de Cinco. Deixou-se o nome de “salão” de lado e foram adotadas novas regras. A paixão por esta modalidade foi tão grande que tinha tudo para conseguir vingar. Com o sucesso deste torneio foi redigido um livro sobre as *Regras do Futebol de Cinco*. Apesar de tudo, o tempo foi passando e a modalidade demorou a vingar. Nos anos seguintes apenas se organizavam torneios amadores, que podiam durar a época inteira. Somente na década de 80 foram disputados dois torneios que serviram para dar o pontapé de saída para a criação de um campeonato composto por uma primeira e segunda divisões de futebol de salão. Estes torneios eram conhecidos como torneios Eusébio, pois tinham a chancela do *Pantera Negra*, que era um fã assumido desta modalidade. Só em 1985 é que arrancou o primeiro Campeonato Nacional, na altura vencido pela equipa do Grupo Desportivo Os Académicos do Porto (Henriques, 2019).

Em 1987, a FIFA promoveu dois torneios mundiais experimentais e a Federação Portuguesa de Futebol apresentou a sua primeira seleção desta variante. Com o passar dos anos, a modalidade foi ganhando cada vez mais adeptos e atletas e foi conquistando, ao longo do tempo, cada vez mais apaixonados prontos a viver o futsal de forma fervorosa.

A Seleção foi percorrendo o seu caminho e marcando presença assídua em vários campeonatos da Europa e do Mundo, mas, infelizmente, durante anos nunca foi capaz de ganhar nenhuma destas competições. Foi então que, a 10 de fevereiro de 2010, em Liubliana, Portugal venceu a Espanha por 3-2 na Arena de Stozice (Eslovénia), sagrando-se assim Campeão Europeu de Futsal. Perante mais de 10.000 espectadores, Portugal atingiu o ponto mais alto do Futsal Europeu e hoje é visto como umas das Seleções mais fortes do panorama Internacional.

## **1.2.4 Guarda-redes de Futsal**

### **1.2.4.1 Importância/ Evolução**

Para Voser (2010), de todas as posições existentes num jogo de futsal existe uma que merece especial destaque: o guarda-redes. Isto devido ao facto de atuar numa posição na qual, numa fração de segundos, pode passar de herói a vilão. É, reconhecidamente, a posição mais ingrata de todas. O trabalho de um guarda-redes não tem o reconhecimento

devido. Ainda que durante grande parte do jogo tenha uma boa performance, sabemos que, se sofrer um golo considerado defensável pelo espectador, será sempre apontado como o responsável pela derrota da sua equipa (Braz, et al. 2021).

Apesar de tudo, o guarda-redes é um elemento de importância cada vez mais reconhecida, não só pelo seu valor defensivo, mas também pela qualidade que pode oferecer à equipa no contexto ofensivo. Atualmente, o guarda-redes tem uma dupla função: realizar o equilíbrio defensivo e assumir um papel preponderante como primeiro elemento na estratégia ofensiva da equipa, nomeadamente nos lançamentos rápidos de contra-ataque (Braz, et al. 2021). Pode considerar-se, assim, que o guarda-redes assume a posição mais privilegiada e influente de qualquer equipa (Júnior, 2016), pois é nele que se inicia grande parte das vezes o processo ofensivo e se termina o processo defensivo (Braz, et al. 2021).

Também Cardoso et al. (2017) assume que o guarda-redes de futsal é um dos atletas mais importantes dentro do campo, além de ser o único elemento que pode tocar com as mãos na bola dentro da área. É um dos atletas que precisa de ter as suas habilidades condicionais e coordenativas, mas também preceptivas e cognitivas mais desenvolvidas, para que possa obter um melhor desempenho e, assim, ajudar a sua equipa nos diferentes momentos do jogo. O guarda-redes, graças ao seu posicionamento, tem uma visão ampla e total das diversas situações do jogo, dos seus adversários e do jogo da sua equipa. Para além disto, o guarda-redes não serve única e simplesmente para defender. Tem, ainda, como funções: orientação dos atletas da defesa, dificultar o ataque contrário, adiar o golo do adversário o maior tempo possível, repor a bola em jogo, iniciar os contra-ataques e, em alguns momentos do jogo, participar como quinto jogador (guarda-redes de apoio) (Braz, et al. 2021).

#### **1.2.4.2 Características de um guarda-redes de Futsal**

A posição de guarda-redes tem de ser um autêntico *all-rounder*. O guarda-redes moderno tem de estar capacitado de forma consistente, para dominar uma gama de ações extremamente complexas, nomeadamente ter a capacidade de defender a baliza mantendo-a “inviolável”, defender o espaço em frente à baliza para evitar ataques da equipa adversária (considerado defesa do espaço) e, ainda, participar no processo de ataque da sua equipa (Otte et al., 2020).

Para este autor, o guarda-redes deve estar apetrechado de quatro grandes características:

- **Habilidades táticas:**

Para muitos treinadores a ação tática ou tomada de decisão do guarda-redes assume-se como uma das características mais importante dos guarda-redes, mais importante que a própria técnica de baliza. Segundo Otte et al. (2020), com a tomada de decisão errada, a melhor técnica tende a não funcionar. Com a decisão certa, a pior técnica, mas ajustada às exigências da situação pode funcionar e revelar-se funcional.

No trabalho desenvolvido pelo autor, os resultados demonstraram que a tomada de decisão pode ser dividida em três subcategorias:

- i. Tomada de decisão técnica: relacionada a técnica/habilidade a utilizar em determinada situação;
- ii. Tomada de decisão tática: saber que comportamento tático adotar em determinada situação de jogo de acordo com o modelo de jogo da equipa;
- iii. Tomada de decisão técnico tática: a forma mais complexa da tomada de decisão. Trata-se de coordenar e antecipar o acontecimento táticos x técnico que está a acontecer no jogo.

- **Força mental:**

A força mental de um atleta revela-se das características mais importantes para o desempenho do guarda-redes (Braz, et al. 2021). De acordo com (Otte et al., 2020), os treinadores entrevistados disseram que a coragem, personalidade, ética no trabalho, foco e concentração são habilidades chave para qualquer guarda-redes a nível profissional.

Sobre este tema, também Júlia West (2018) diz que a força mental é uma característica de extrema importância para qualquer guarda-redes. O Foco, a atenção e a presença assumem-se como habilidades psicológicas fulcrais. Para esta autora, existem também outras características que não podem ser esquecidas num guarda-redes e que se revelam determinantes na sua performance: motivação, concentração, coragem e autoconfiança.

- **Competências motoras e coordenativas:**

As competências motoras e coordenativas de um guarda-redes assumem também uma enorme importância, fazendo parte das suas características essenciais (Otte et al., 2020). De entre as todas as competências motoras necessárias para o desenvolvimento das ações do guarda-redes (potência, dinâmica, velocidade, explosividade, agilidade, resistência e coordenação) o treino de guarda-redes no futsal tem sido mais direcionado sobretudo para aspetos relacionados com o tempo de reação (reflexos), velocidade de execução, agilidade e potência (Braz, et al. 2021). No entanto, estas capacidades motoras e

coordenativas estão de forma direta associadas à capacidade perceptiva e decisional do guarda-redes, podendo referir-se que os aspetos motores e coordenativos deverão ser sempre analisados tendo por base a ação tática do guarda-redes e os seus contextos de atuação.

- **Competências técnicas:**

Estas competências são descritas como as áreas de habilidade técnica de um guarda-redes nas suas variadas funções, seja ao defender a baliza, na ocupação racional do espaço e na forma como tem a capacidade de iniciar/manter a posse de bola. O guarda-redes deve treinar estas três grandes competências e incidir o seu trabalho na capacidade de utilização de cada uma das técnicas de baliza ao contexto do jogo, permitindo-lhe, assim, concretizar essas ações de forma equilibrada e, conseqüentemente, mais eficaz. De acordo com Ibarrola (2011), a capacidade de ação técnica do guarda-redes deverá ser racional e inteligente. Ou seja, o guarda-redes deverá ter a capacidade de executar os recursos técnicos necessários num espaço e tempo determinados, com o objetivo de dar soluções às diferentes situações e acontecimentos que ocorrem durante o jogo.

De acordo com Braz et al. (2021), as ações do guarda-redes no futsal podem caracterizar-se de modo geral como defensivas ou ofensivas. Em relação às defensivas, a sua articulação é função da relação espaço-tempo entre a posição do guarda-redes, a distância à baliza e a distância ao adversário portador da bola, bem como do seu enquadramento com a própria baliza, permitindo a definição de duas posturas base de prontidão desportiva: na linha de baliza ou junto aos 6 metros. Em termos técnicos as ações técnicas defensivas podem ainda ser definidas como em equilíbrio ou desequilíbrio e tendo por base a parte do corpo utilizada para a realização a defesa: mãos, pés ou corpo. Em termos ofensivos as ações podem ser definidas em função do modo como são realizadas: pé ou mão, e tendo por base o local onde é colocada a bola na reposição: curta ou longa (Braz, et al. 2021).

#### **1.2.4.3 Treino Específico de guarda-redes**

A posição de guarda-redes é a única num jogo que tem diferentes exigências físicas, técnicas e mentais, quando comparada com as restantes posições em campo (Bangsbo, Mohr, & Krusturp, 2006). Pelas suas características técnico-táticas, os guarda-redes diferem totalmente dos restantes jogadores de campo. É extremamente necessário o treino específico de guarda-redes, visto que o mesmo assume uma importância especial quando comparado com o treino da equipa. Ribeiro (2015), considera que é necessário aumentar a eficiência do guarda-redes nas suas ações em jogo, quer nas ações ofensivas quer nas defensivas. Para tal, devem ser usados exercícios específicos técnicos e táticos,

numa grande variedade de padrões que simulem as várias situações que surgem durante a partida.

Segundo Martins (2019), os guarda-redes, devido às suas características específicas e à exigência da sua posição, merecem especial atenção e um treino específico que os dote de todas as condições exigidas na sua posição e que sejam compatíveis com a sua responsabilidade no jogo. O guarda-redes tem vantagem relativamente a todos os jogadores, pois é o único que tem dupla função: primeiro atacante e último defensor. Spalding (2017), afirma que cada jogador tem a sua função e papel dentro de um jogo, em especial o guarda-redes. Diz, ainda, que é necessário procurar informações sobre cada um dos guarda-redes para perceber quais as competências táticas e aspetos técnicos a melhorar, de forma a ajudar o treinador de guarda-redes a otimizar o treino.

Levando em conta a opinião de Cabezón (2001), o treino específico de guarda-redes pode ser dividido em dois tipos: individual e coletivo. O individual centra-se essencialmente nas ações técnicas e nas capacidades físicas, através das tarefas analíticas. O contexto coletivo foca-se no melhoramento das ações táticas do guarda-redes através das ações globais, num trabalho integrado entre todos os jogadores da equipa. Este trabalho pode também ser desenvolvido no treino específico de Guarda-redes. Basta, para isso, existir um ajuste do treino ao contexto de jogo, conseguindo, assim, melhorar e aperfeiçoar a tomada de decisão dos guarda-redes. Pereira (2009), partilha da mesma opinião. Para o autor, é importante que os guarda-redes treinem os aspetos específicos das suas ações, quer individualmente quer coletivamente. Apesar de treinarem à parte, podem e devem trabalhar também os comportamentos a realizar coletivamente.

Já Braz et al. (2021) afirmaram recentemente que o treino do guarda-redes deve ter por base, quer em termos individuais, quer coletivos, o seu contexto de intervenção. Os exercícios de treino devem permitir o desenvolvimento da leitura de jogo e ação tática do guarda-redes na concretização das ações individuais, tendo por base o posicionamento na baliza, a distância para o opositor, o seu enquadramento com a baliza, a distância e trajetória da bola, o pé dominante, ou a informação cinemática do rematador. Já em termos coletivos, e numa perspetiva evolutiva, os exercícios de treino devem ser caracterizados pela integração no sistema de jogo e na dimensão estratégica da equipa a atacar e defender

Assim sendo, e tendo em conta todos autores, compreende-se que o treino de guarda-redes assuma um papel fulcral no melhoramento e aperfeiçoamento de todas as suas competências táticas, quer em todas as ações técnicas a utilizar por um guarda-redes, quer nas suas tomadas de decisão individuais e coletivas durante um jogo. É, assim,

necessário direcionar o trabalho para as suas necessidades gerais, através da criação de exercícios controlados que evoluem para situações com mais variabilidade e tomadas de decisão individuais e coletivas, permitindo a evolução do guarda-redes em todas as suas características, sejam técnicas, táticas, físicas ou mentais.

Também o processo de análise/avaliação deve ser levado em conta. Existem formas que nos permitem avaliar de forma concreta e prática as ações de todos os guarda-redes (Braz, et al. 2021). A análise de vídeo dos guarda-redes permite, de forma clara, orientar a organização do treino de guarda-redes, uma vez que o jogo é o momento de avaliação real. Assim, para o autor, o jogo assume um papel fundamental no momento de análise do trabalho realizado, não só no treino específico dos guarda-redes como no treino coletivo entre todos os intervenientes da equipa.

## **2 Entidade de acolhimento**

### **2.1 História do SLB**

Segundo o site oficial do SLB, o Clube foi fundado a 28 de fevereiro de 1904 com o nome “Sport Lisboa e Benfica”.

Tudo começou quando se decidiu unir dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo Catataus, constituído pelos irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da farmácia Franco e dois trabalhadores dessa mesma farmácia, Manuel Goullade e Daniel dos Santos Brito; e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins.

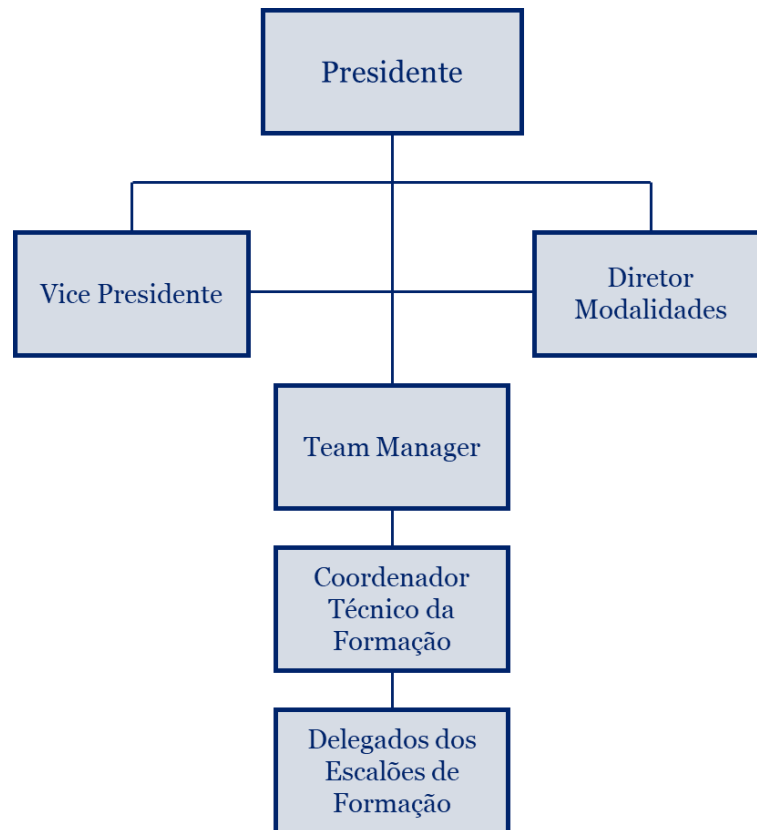
A 13 de dezembro de 1903, num importante almoço no café do Gonçalves entre estas duas equipas, houve quem sugerisse a criação de um novo “team”, tornando efetiva a ligação então estabelecida. Ao longo de dois meses e meio a ideia foi criando raízes e foram-se definindo os símbolos do Clube: nome, cores e emblema. Marcou-se para 28 de fevereiro de 1904 a data da reunião que assinalaria o nascimento daquele que viria a ser o Glorioso Sport Lisboa e Benfica.

### **2.2 Missão, Visão e Objetivos**

Segundos os estatutos do Sport Lisboa e Benfica, o clube é definido como “um clube desportivo eclético” e tem como objetivo “fomentar a prática de futebol em diversas categorias e escalões”.

### **2.3 Caracterização Secção de Futsal**

A Secção de Futsal está inserida nas modalidades desportivas amadoras do Sport Lisboa. Esta secção é formada pelo Presidente da Modalidade, o diretor do Futsal Sénior e o Diretor técnico da Formação. Dentro da formação, cada escalão tem, na sua equipa técnica, um seccionista responsável por coordenar toda a equipa. Em seguida, é apresentado o organograma referente à organização da secção de Futsal.



*Figura 1 - Organograma da Secção de Futsal*

## **2.4 Enquadramento e caracterização da equipa técnica**

A equipa técnica da secção de futsal do Sport Lisboa e Benfica é constituída por um vasto grupo de elementos, tornando-a uma equipa multidisciplinar.

Esta secção é formada por:

- Treinador principal;
- Treinador-Adjunto;
- Treinador de guarda-redes;
- Técnico de audiovisuais;
- Fisioterapeuta;
- Fisiologista;
- Psicólogo;
- Nutricionista;
- Técnico de equipamentos.

## 3 Intervenção profissional

### 3.1 Introdução

No trabalho desenvolvido no âmbito de estágio, o meu cargo focou-se em tudo o que estava envolvido com o trabalho de guarda-redes. Neste sentido tive intervenção direta no apoio ao treinador de guarda-redes, não só na preparação do plano de treino de guarda-redes, mas também na colaboração e análise do treino e jogo.

Nas várias tarefas assumidas, fui um dos treinadores-adjuntos disponíveis para o normal desenvolvimento do treino. Em algumas situações iniciei os treinos, conduzindo os exercícios de aquecimento.

Noutro papel que tinha na equipa fiz a análise de jogos feitos no fim-de-semana, e respetiva preparação do vídeo a apresentar aos guarda-redes.

#### 3.1.1 Planeamento

##### 3.1.1.1 Constituição dos guarda-redes

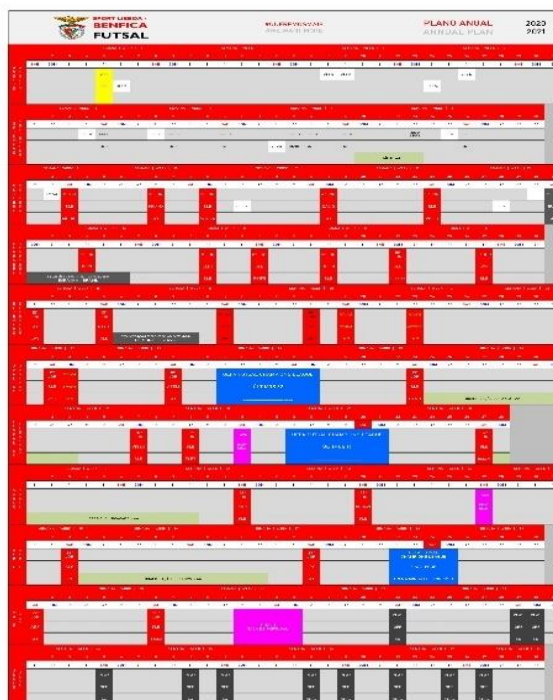
Martim Figueira: Jovem Guarda-redes de 21 anos, com grande parte da sua formação feita ao serviço do Sport Lisboa e Benfica. Esta época desportiva é a sua 1ª época de sénior.

Diego Roncaglio: Experiente guarda-redes, de 32 anos, que conta com vários anos jogados no Brasil. Há 4 anos que iniciou a sua digressão pelo futsal europeu, com passagem pelo Kairat Almaty. Joga há 3 anos no Sport Lisboa e Benfica. É também internacional da Seleção Brasileira de Futsal.

André Sousa: Guarda-redes de 35 anos. Apresenta-se no Sport Lisboa e Benfica pela 2ª época, depois de ter passado por vários clubes em Portugal, nos quais se destacam o Sporting Clube de Portugal e a Associação Desportiva do Fundão. É também internacional pela Seleção Portuguesa de Futsal e conta com 97 internacionalizações no seu curriculum.

##### 3.1.1.2 Planos

O **Plano Anual** de Atividades da equipa, representado na figura 2, é um documento de planeamento que define, em função do projeto desportivo, os objetivos e as formas de organização e de programação das atividades em que o clube está inserido. Assenta nos quadros competitivos nacionais e internacionais nos quais a equipa participou.



*Figura 2 - Plano Anual de Atividades*

Este plano, apesar de provisório, e sofrer ajustes ao longo da época desportiva, pretendeu definir a dinâmica de treinos, e competições ao longo da época desportiva. Constan nele todos os jogos, estágios e competições onde a equipa esteve inserida.

Neste planeamento foi possível realizar uma previsão do volume de treino, objetivos intermédios e particularidades de diferentes mesociclos e micro-ciclos tendo por base o diagnóstico da estrutura do plantel e dos recursos disponíveis do clube. Por exemplo, com a visualização de todo o ano em perspetiva conseguimos perceber quais os momentos mais congestionados da temporada, através da calendarização das competições, que exigem maior cuidado na relação carga / recuperação ou uma distribuição diferenciada dos conteúdos a trabalhar, bem como momentos de paragem devido à Seleção nacional nos quais era necessário um reajuste nos microciclos de treino face às ausências dos jogadores internacionais. Como se tratou de um ano atípico, fruto de uma pandemia, este plano acabou por sofrer várias alterações ao longo do ano.

O **Plano Mensal**, como o próprio nome indica, procura refletir todos os acontecimentos que irão acontecer durante um mês da época desportiva (figura 3). Neste documento estarão colocados todos os treinos e jogos que a equipa irá realizar durante um mês. Este documento, apesar de ser um pouco mais definitivo que o plano anual, pode estar sujeito a alterações durante o mês, decorrentes de acontecimentos pontuais.

Neste documento estão os jogos, estágios e treinos da equipa, permitindo identificar as dinâmicas e as variações nos microciclos semanais que poderão surgir ao longo do mês, bem como as adaptações necessárias em função das equipas a defrontar, viagens a realizar e ajustes em função do momento competitivo.

		PLANO MENSAL MONTHLY PLAN					DEZEMBRO DECEMBER	
		2ª FEIRA MONDAY	3ª FEIRA TUESDAY	4ª FEIRA WEDNESDAY	5ª FEIRA THURSDAY	6ª FEIRA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
SEMANA	18	30 NOVEMBRO TREINO 9:00H TREINO 14:30H	1 12ª JOR - LIGA PLACARD LPS x BENFICA 11:00H	2 TREINO 15:30H	3 TREINO 9:00H TREINO 14:30 H	4 TREINO 10:30 H	5 13ª JOR - LIGA PLACARD LOMBOS x BENFICA 11:00H	6 FOLGA
WEEK	19	7 treino 14:30	8 treino 9H TREINO 14:30 H P2	9 TREINO 15:00H	10 TREINO 9H TREINO 14:30H	11 TREINO 10:30H	12 14ª JOR - LIGA PLACARD BENFICA x FUNDÃO 17:00H	13 FOLGA
SEMANA	20	14 TREINO 14:30H	15 treino 9H TREINO 14:30 H	16 TREINO 15:00H	17 treino 9H TREINO 14:30 H	18 TREINO 10:30 H	19 15ª JOR - LIGA PLACARD BRAGA x BENFICA 17:00H	20 FOLGA
WEEK	21	21 TREINO 14:30H	22 TREINO 9:30 H TREINO 14:30 H	23 16ª JOR - LIGA PLACARD MODICUS x BENFICA 21:00H	24	25	26 FOLGA	27 FOLGA DAY OFF
SEMANA	22	28	29 DEZEMBRO TREINO 14:30H	30 DEZEMBRO treino 9H TREINO 15:00 H	31 DEZEMBRO treino 9H	1 JANEIRO TREINO 14:30 H	2 17ª JOR - LIGA PLACARD BENFICA x DINAMO SAN 17:00H	3 JANEIRO FOLGA DAY OFF
WEEK								

#QUEREMOSMAIS  
#WEWANTMORE
1 UEFA FUTSAL CUP
8 CAMPEONATOS NACIONAIS  
5 NATIONAL CHAMPIONSHIP
7 TAÇAS DE PORTUGAL  
7 PORTUGAL CUP
3 TAÇAS DA LIGA  
3 LEAGUE CUP
8 SUPERTAÇAS  
8 SUPERCUP

Figura 3 - Plano Mensal de Atividades

O **Plano Semanal**, por sua vez, tem a planificação para a semana da equipa. É o programa mais pormenorizado de todos e procura, de forma clara, apontar horários e datas de treinos e jogos. Este plano é enviado domingo à noite, através da aplicação *whatsapp*, para todos os elementos que constituem a secção de Futsal do Sport Lisboa e Benfica.

Neste plano são também colocados todos os treinos de guarda-redes a realizar, conseguindo, assim, perceber quando e como se irão realizar as sessões de treino. Para nós, treinadores, através deste plano conseguimos perceber também o *timing* e momento disponível para as sessões, para uma planificação oportuna e eficiente do plano de treino.

A partir deste plano semanal é assim possível iniciar a distribuição do volume de treino com os guarda-redes na articulação com os conteúdos a abordar pela equipa técnica, bem como os objetivos a alcançar em cada treino, promovendo a articulação entre treino de ação tática individual e coletiva do Guarda-Redes.

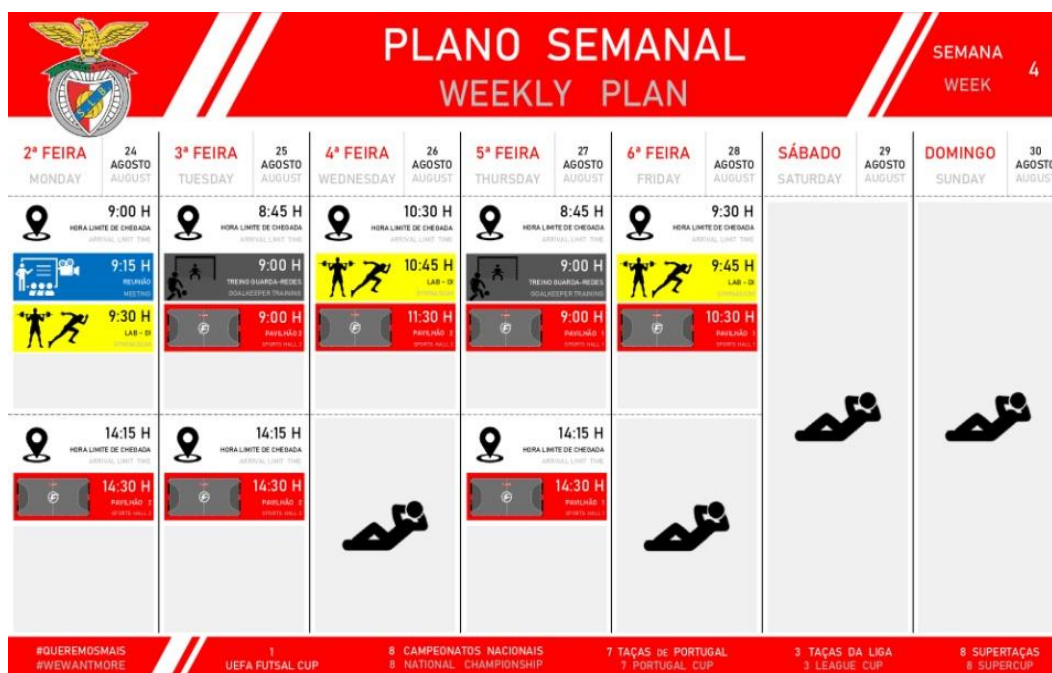


Figura 4 - Plano Semanal de Atividades

### 3.1.1.3 Tipos de treino

No decorrer da primeira volta foram realizados 27 treinos específicos de Guarda-Redes: 12 durante a pré-época e 15 desde a 1ª jornada até ao fim da 1ª volta. Estes treinos foram realizados de diferentes formas, entre elas:

- **Aquecimento treino/jogo (15/20 minutos)**

Este tipo de treino era dedicado a um pequeno período de tempo para o treino específico de guarda-redes, no início da atividade. Nestes momentos a preocupação maior seria colocar os atletas preparados a nível físico para o treino/jogo que se seguiria.

- **Treino antes dos colegas chegarem ao campo (30 minutos)**

Neste tipo de treino era dedicado mais tempo ao trabalho específico de guarda-redes, com a totalidade do campo disponível daria também para trabalhar todas as técnicas ofensivas e defensivas. Neste género de treino além da preocupação estar focada no aspeto físico do atleta, conseguia-se também trabalhar todos os posicionamentos necessários para melhorar as capacidades de cada guarda-redes, bem como alguns aspetos táticos para o jogo do fim-de-semana.

- **Treinos totalmente dedicado ao guarda-redes (60/75 minutos).**

Neste tipo de treino não tínhamos nenhum tipo de condicionante, já que não teríamos que nos preparar nem para o treino, nem para o jogo. Estes treinos eram totalmente focados nos guarda-redes, com a clara preocupação de melhoramento tático e técnico de cada um. Nestes treinos eram analisados, no momento, algumas situações que estavam a ser filmadas para análise e correção de algum movimento/posicionamento.

#### **3.1.1.4 Organização do treino (Fases do treino):**

O treino tinha sempre uma estrutura bem definida, onde constavam os objetivos gerais e específicos. e têm também uma representação gráfica, com a descrição e tempo de realização de cada exercício.

O plano de treino era organizado em três fases:

- Fase introdutória: Dava a conhecer aos Guarda-redes quais as tarefas a realizar, bem como os conteúdos gerais a trabalhar. Posto isto, eram feitos exercícios de ativação geral, que envolviam a ativação das partes específicas que iriam ser trabalhadas na próxima fase;
- Fase principal: É considerada a parte principal do treino, onde se aumentam os valores de intensidade e carga do treino e onde se tentam atingir os principais objetivos do treino;
- Fase final: Geralmente envolvia exercício de menor intensidade para fazer um retorno à calma e, assim, fazer uma melhor recuperação muscular. Era nesta fase que poderiam ser transmitidos algum *feedback* de como o treino teria corrido.

#### **3.1.2 Intervenção**

A forma como intervimos tornou-se ao longo deste estágio o maior desafio para mim. Como comunicamos e transmitimos o nosso conhecimento a todos os guarda-redes, seja no aspeto técnico, tático ou até mesmo mental do jogo, torna-se um enorme estímulo no trabalho de treino específico de guarda-redes. Requer da nossa parte um conhecimento profundo de todas as posições e situações que ocorrem em jogo/treino. Não sendo este género de trabalho uma ciência exata, a conversa e o debate entre todos é essencial.

Percebi que a comunicação é, indiscutivelmente, uma ferramenta para o treinador de guarda-redes, pois permitiu intensificar o entendimento do que é pretendido dos atletas e dos restantes elementos envolvidos no processo.

A capacidade de intervir no momento certo, sobre o aspeto certo e da forma mais indicada, resulta, muitas das vezes, na resolução de problemas que podem ser individuais ou coletivos.

Durante todo o meu trabalho procurei, durante a realização de qualquer exercício, explicar exatamente o porquê do que cada guarda-redes está a fazer e como é que isso se insere nos diferentes momentos do jogo. A ideia foi manter uma lógica de reconhecimento da parte do atleta, para que perceba que os exercícios refletem, em muitos momentos, situações de jogo.

Não só na hora de comunicar e intervir se faz um treinador de guarda-redes, também na seleção dos exercícios tem de ser minuciosa e cuidada para, de forma progressiva se atingir o que se pretende.

No capítulo do exercício, através de uma prática específica, foi proposto como forma de levar aos guarda-redes as ideias que se pretendem. O exercício teve em atenção os princípios de jogo aplicados pela equipa, estando sempre em sintonia com o modelo de jogo e com a própria especificidade da equipa, permitindo-nos explicar as ideias propostas.

Foi, sem dúvida alguma, um veículo utilizado para a transmissão de informação, pois foi a junção perfeita entre aquilo que é feito com o que é pretendido. Em todo o processo serviu como ponto de partida para a obtenção do sucesso, procurando sempre reforçar certos comportamentos, ao mesmo tempo que inibe outros que não interessam, de forma a alcançar o objetivo pretendido.

Durante todo este processo foi importante também perceber que dentro de cada guarda-redes está um individuo moldado pela sua forma de estar e personalidade. Coube-nos a nós, conhecer profundamente cada individuo para perceber a melhor forma de transmitir a informação mais pertinente.

Ainda neste capítulo, outro grande desafio foi compreender a importância que cada jogador/ individuo tem no seu próprio ritmo de progressão, pelo que é fundamental compreender bem o que está a acontecer com cada um e aquilo que cada jogador precisa. Para isso foi fulcral existir uma grande adaptabilidade e conhecimento em relação aos atletas à disposição.

Através da minha experiência sei que a forma de lidar com o erro se revela fundamental no desempenho de qualquer guarda-redes, por isso foram confrontados, em algumas situações, com a possibilidade de conseguir retirar vantagem disso. Minimizar o erro, e perceber que este faz parte de um processo e da vida de um guarda-redes, é essencial.

Percebemos, assim, que de pouco serve ter um plano de treino organizado e estruturado, se na componente prática do treino a intervenção/ comunicação não for eficiente.

O documento, representado na figura 5, foi uma ferramenta fundamental para mim. Além da explicação técnica de cada exercício a executar, nele contam os objetivos a atingir em cada exercício e unidade de treino.

Consoante a estrutura do treino planificado pelo treinador principal, o plano de treino dos guarda-redes pode ter diversas dinâmicas. Dependendo do tempo, espaço e timing do trabalho dedicado aos guarda-redes era planificado e estruturado o plano de treino para os guarda-redes dessa sessão.

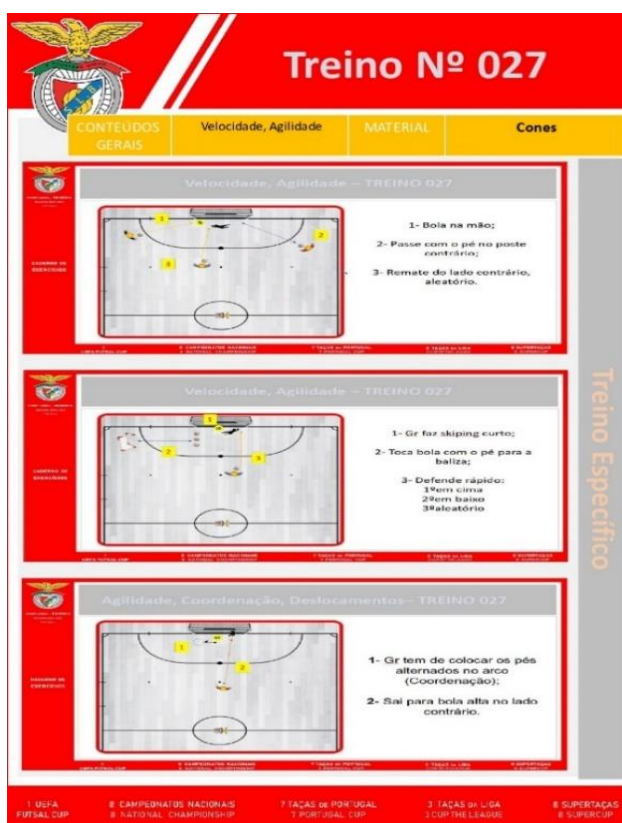


Figura 5 – Plano de treino de Guarda-redes

### 3.1.3 Controlo/ Avaliação

- Durante o jogo

Em cada jogo foi utilizada uma ficha extremamente pormenorizada de cada ação e intervenção realizada pelo guarda-redes que está em jogo. Através dessa ficha conseguimos ter um controlo de todas as ações do guarda-redes e da sua taxa de sucesso.

Esta é uma ferramenta extremamente importante pois, com o decorrer do jogo, vai demonstrando a eficácia e sucesso do guarda-redes. É um documento extremamente valioso, pois conseguimos, de forma clara e objetiva, entender a dinâmica comportamental do Guarda-Redes em relação ao jogo e organizar todas as suas ações de forma sequencial, percebendo o que poderá estar a influenciar a prestação do Guarda-Redes não apenas em termos individuais, mas na relação com a própria dinâmica situacional do jogo.

- Pós-jogo

No final de cada partida foi feita a avaliação de todos os lances e intervenções feitas pelo guarda-redes, através de um vídeo enviado pelo *whatsapp*. A avaliação desse vídeo é feita durante a semana, numa conversa informal entre o Guarda-redes e o treinador de guarda-redes. Cada um dá a sua opinião sobre os lances em questão.

## 4 Reflexão sobre a intervenção Profissional

Quando falamos em aprendizagem no desporto ou do movimento humano no geral, não devemos diferenciar o gesto motor do contexto onde este se realiza, pois, a sua eficácia é função da sua adequação no tempo e no espaço às exigências do mesmo. Deste modo, terá de existir sempre uma articulação entre os seus constituintes, potenciando a ação tática (perceção – ação) mais do que o gesto (Travassos, 2014). O futsal é, sem dúvida alguma, uma modalidade imprevisível, que requer constantes ajustes entre o Guarda-Redes face à leitura que realiza do contexto de jogo (Braz, et al., 2021) e, por isso, é importante que trabalhemos a tomada de decisão dos guarda-redes por meio de atividades que simulem as situações de jogo, tendo por base as suas capacidades individuais.

Melhorar a capacidade técnica do guarda-redes sem aplicá-la na resolução de problemas é reduzir o atleta a apenas a um repetidor de gestos. Assim, é muito importante condicioná-los a identificar a ação tática mais ajustada a cada situação. Isto é a peça chave para formar guarda-redes mais inteligentes e eficientes.

Guarda-redes treinados de acordo com uma metodologia ativa conseguem aumentar a capacidade de êxito pois, além de grande capacidade coordenativa, ritmo e timing na execução das ações motoras, executam as suas ações de forma mais funcional gastando menos tempo e energia. Consequentemente, o nível de confiança do atleta eleva-se para ele alcançar os objetivos no decorrer do jogo, potenciando o seu valor e confiança face à sua equipa.

O estágio desenvolvido ao longo desta época permitiu-me uma aprendizagem enorme ao nível do processo de treino e análise do jogo dos guarda-redes. Permitiu-me, também, perceber a importância das relações humanas que fui desenvolvendo com a comunidade envolvente. Foi, sem dúvida, um processo motivante com constantes adaptações a novos estímulos, que me obrigou a dar o máximo em todos os momentos.

Em suma, este estágio, permitiu-me melhorar as minhas competências na programação, observação e treino de Guarda-Redes. O enquadramento do treinador de Guarda-Redes na equipa técnica e o ajuste do seu planeamento do treino de Guarda-Redes face às exigências do modelo de jogo da equipa são fundamentais para o sucesso da intervenção do treinador, potenciando a intervenção do Guarda-Redes não apenas em termos individuais, mas sobretudo na contribuição que este pode dar à equipa. Por outro lado, para além de todo o processo de observação e programação do treino, o modo como intervimos, corrigimos e comunicamos com os Guarda-Redes é determinante para

potenciar o seu desenvolvimento. Neste sentido, utilizei também a minha própria experiência como Guarda-Redes para potenciar as correções dando sempre autonomia ao Guarda-Redes para realizar os ajustes pretendidos e vivenciar o solicitado quer em contextos mais analíticos ou que potenciavam a sua tomada de decisão e ajuste constante aos contextos de treino criados. A capacidade para irmos ao encontro das necessidades e expectativas do próprio Guarda-Redes mais do que uma intervenção baseada apenas nas nossas crenças permite-nos comunicar melhor e alavancar o desenvolvimento das suas capacidades de forma mais efetiva e em contextos de treino mais motivadores. Considero ter alcançado todos os objetivos propostos neste estágio.

## **4.1 Introdução à investigação**

O futsal é uma das modalidades que ao longo dos anos mais mudanças tem sofrido, nas regras e dinâmicas do próprio jogo. De todos os jogadores, o guarda-redes, acaba por ser aquele que mais mudanças apresentam (Martins, 2019). Para acompanhar toda a evolução do jogo, o treino específico do guarda-redes terá de ser melhorado e renovado para acompanhar as exigências da posição. Por esta razão o guarda-redes merece especial atenção e uma compreensão das exigências da sua intervenção de modo a melhor preparar o treino específico, procurando dotá-lo das capacidades para a grande exigência e responsabilidade da sua posição em jogo.

Tendo por base trabalhos anteriores (Braz et al., 2021) as ações dos Guarda-Redes podem ser descritas em Ofensivas e Defensivas, tendo por base o seu propósito. As Ofensivas podem definir-se como Lançamentos Longos ou curtos enquanto as defensivas podem definir-se quanto á sua natureza como queda lateral, parede e barreirista:

- Ofensivos

Lançamento Longo e Curto - A reposição pode ser curta ou longa. A reposição curta é feita através de um movimento de flexão das pernas, com o lançamento da bola feito através de um movimento de braços, partindo de baixo, com a bola a descrever a trajetória pelo chão. Serve, no fundo, para movimentos realizados a curta distância (dentro do meio-campo defensivo).

Na reposição longa, a bola deve estar encaixada na palma da mão e o braço posicionado acima da cabeça, realizando a flexão e extensão do braço, fazendo a bola viajar pelo alto até chegar ao seu destino (meio-campo ofensivo).

- Defensivos

Queda lateral - Este fundamento é realizado com o desequilíbrio lateral do corpo em direção à bola, proporcionado pela flexão da perna do lado da queda e a impulsão da perna contrária. O contacto com o solo deve ser feito pela parte lateral da coxa fletida e pelo tronco. Para maior segurança, no final da ação técnica é aconselhável levar a bola ao peito, pressionando-a com os braços.

Parede - Este posicionamento tem como objetivo principal a ocupação do espaço. É geralmente solicitada no limite da área, numa situação de um contra o guarda-redes, ou no encaixe de uma bola chutada juntos aos pés do guarda-redes. Nesta posição o guarda-redes coloca um joelho no chão e com o outro procura formar um ângulo de 90 graus. A parte superior do corpo deve estar na vertical permitindo, assim, a ocupação máxima do espaço, dificultando a ação do jogador que vai finalizar. Neste posicionamento os braços terão um posicionamento alto para a ocupação do espaço superior.

Barreirista - Este posicionamento tem como característica principal a defesa ao 2º poste. É, muitas vezes, utilizada em situações de bola rápida. Pode e deve também ser utilizada nas situações de remate frontal ou lateral, em que o guarda-redes necessite de ir rapidamente com o pé ao chão. Caracteriza-se pela extensão da perna que ataca a bola e flexão da outra perna, que faz um angulo de 90 graus referente à virilha. A parte superior do corpo deve estar numa posição vertical, para permitir ao guarda-redes o equilíbrio necessário para reagir a qualquer bola que seja rematada para cima.

Apesar de descritos na literatura e ser consensual a sua definição bem como os contextos de utilização no decorrer do jogo (Braz, et al. 2021), as ações a realizar pelo Guarda-Redes deverão ser potenciadas em treino de modo a recriar os contextos necessários que assegurem o transfer entre treino e competição. É neste contexto que surge a definição de exercícios representativos de treino que procuram a manutenção das exigências perceptive e motoras para o desenvolvimento de uma dada ação na adequação ao seu contexto competitivo (Travassos, 2014).

## **4.2 Objetivos do estudo**

Com base em tudo o que foi referido anteriormente e sabendo que existem poucos trabalhos realizados na área da intervenção do treino específico do guarda-redes, é necessário, nesta fase, avaliar e compreender os possíveis comportamentos e posicionamentos a adotar pelos guarda-redes nas inúmeras situações que surgem durante o treino ou jogo, de modo a verificar a sua congruência em termos de frequência.

A ideia base neste trabalho passa por entender quais as exigências que os Guarda-Redes da equipa na qual realizei o estágio enfrentam em competição e averiguar se o treino realizado está a potenciar a sua prestação. Só assim conseguiremos atingir a plenitude das capacidades dos guarda-redes.

Proponho-me, neste trabalho, a atingir os seguintes objetivos:

- ✓ Identificar a relevância do trabalho dedicado ao treino específico de guarda-redes em relação às solicitações em competição;
- ✓ Relacionar a eficácia das ações do Guarda-Redes em competição face ao treino específico realizado;
- ✓ Analisar o tipo de contextos utilizados no treino específico de Guarda-Redes.

## **4.3 Metodologia**

### **4.3.1 Caracterização do estudo**

Para este estudo foi conduzida uma análise aos três guarda-redes que fizeram parte do plantel de futsal do Sport Lisboa e Benfica, na época 2020/2021. No total, foram observados e analisados 20 jogos: 6 amigáveis na pré-época e 14 jogos na 1ª volta do campeonato da Liga Placard.

### **4.3.2 Variáveis de estudo**

O estudo dividiu-se em duas partes distintas de modo a responder aos objetivos propostos.

Numa primeira parte foram vistos todos os jogos em que o Benfica esteve envolvido e analisadas todas as posturas que os guarda-redes realizaram. Na segunda parte foram vistos todos os treinos específicos de guarda-redes até ao fim da 1ª volta do campeonato, para análise dos posicionamentos que foram treinados.

### **4.3.3 Análise das ações do guarda-redes em jogo**

Para cumprir o primeiro objetivo, foi avaliado o tipo de ações utilizadas pelos guarda-redes, em todas as suas intervenções em jogo. Na primeira fase foi registado o tipo de ações e na segunda fase avaliou-se quais foram realizados com e sem sucesso.

### **Posturas Analisadas:**

- Lançamento Longo (L.L) – Todas as situações em que o guarda-redes fez um lançamento no meio-campo adversário;
- Lançamento Curto (L.C.) – Todas as situações em que o guarda-redes fez um lançamento no meio-campo defensivo;
- Parede (P) – Todas as situações em que o guarda-redes fez a posição de parede;
- Queda Lateral (Q.L.) - Todas as situações em que o guarda-redes fez a posição de queda lateral;
- Barreirista (B) - Todas as situações em que o guarda-redes fez a posição de barreirista.

### **4.3.4 Treino de guarda-redes e contextos de treino**

De forma a obter uma base comparativa entre o que ocorreu em competição e o tipo de treino adotado, foram analisadas todas as situações ocorridas em treino, com recurso às mesmas variáveis consideradas anteriormente.

As ações treinadas foram divididas em função dos contextos de treino criados:

1. Analíticos: treino sem exigências decisórias. Serve para a estabilização comportamental: treino de posturas de prontidão desportiva do guarda-redes em contextos isolados, visando o aperfeiçoamento das posturas.
2. Tomada de decisão: treino com exigências decisórias para a variabilidade comportamental: treino de posturas de prontidão desportiva do guarda-redes em contextos com variabilidade.

### **4.3.5 Procedimentos metodológicos**

#### **4.3.5.1 Instrumentos utilizados**

Para a realização deste estudo, na análise dos jogos e treinos foi utilizada uma câmara de filmar, que permitiu a manipulação das diferentes situações abordadas. Todas as posturas foram avaliadas e caracterizadas de acordo com os critérios definidos previamente na secção “variáveis em estudo”. A definição do registo de ações em jogo e em treino foram realizadas pelo autor deste trabalho bem como pelo treinador principal de modo a obter coerência e fiabilidade na observação realizada.

#### 4.3.5.2 Procedimentos estatísticos

Foi realizada uma análise descritiva através de valores percentuais das ações de Guarda-Redes realizadas em jogo e treino, seu sucesso, bem como os contextos de treino utilizados para cada uma das ações. De modo a verificar a relação entre as ações realizadas em jogo e a competição foi calculado o coeficiente de correlação de pearson ( $r$ ) (0-0.3 fraco, 0.31-0.8 moderado,  $> 0.8$  forte) e realizada uma reta de regressão linear com o respetivo cálculo do  $R^2$  com recurso ao software Excel 2016 (Microsoft 365, USA).

#### 4.4 Resultados

No Gráfico 1 foram analisadas a percentagem de posturas realizadas em todos os jogos observados com as posturas treinadas. Em termos de competição verificamos que as ações mais solicitadas foram as ações ofensivas com o L.L. com a maior frequência de utilização em jogo (33%). Já em termos de treino, as ações mais solicitadas foram as ações defensivas com a parede com a maior frequência de utilização em treino (32%). Podemos constatar que, à exceção das ações ofensivas, todas as outras posturas tiveram uma maior percentagem de execução em treino do que em situação de jogo. As ações ofensivas quando comparadas em treino e jogo apresentam proporções contrárias (mais L.L. em jogo e mais L.C. em treino). Já nas ações defensivas, a barreira (menos utilizada em jogo, foi a segunda ação mais treinada).

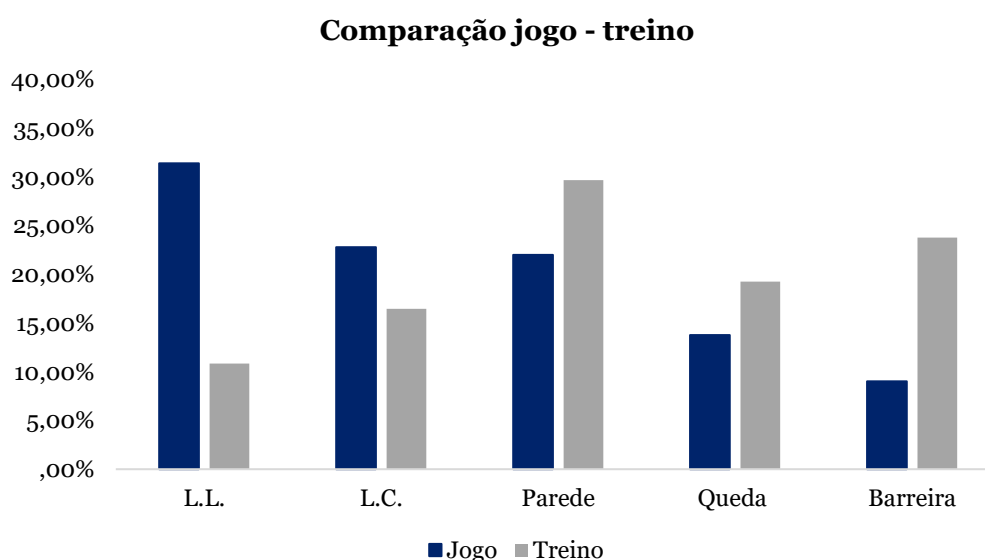


Gráfico 1 - Percentagem de posturas em jogo e em treino

Face aos resultados descritos anteriormente, a percentagem de posturas realizadas de insucesso face às ações treinadas revelou um coeficiente de correlação negativa moderada ( $r = -0.53$ ,  $R^2 = 0.28$ ). Deste modo, reforçamos a pouca relação entre a frequência de ações realizadas em competição e treino (Gráfico 2).

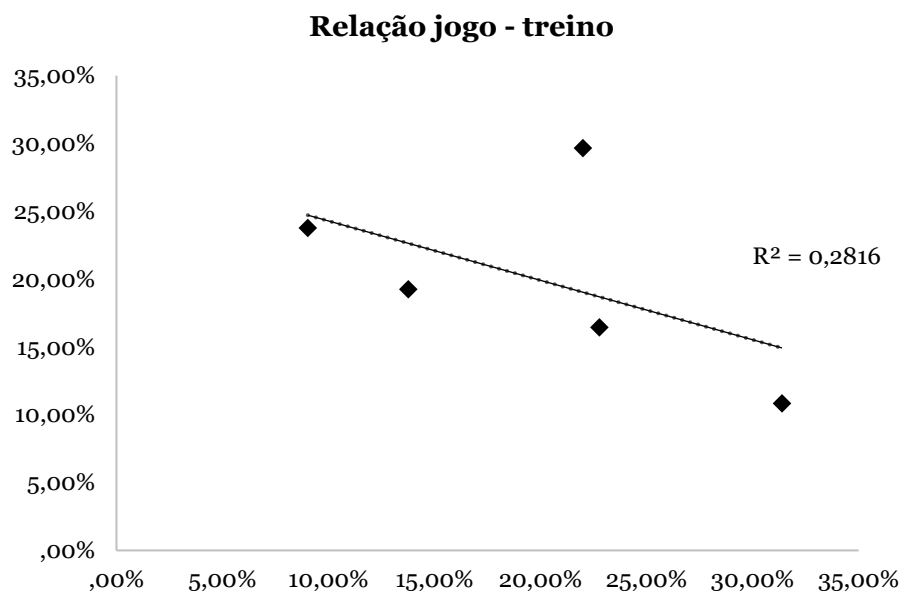


Gráfico 2 - Índice de correlação entre jogo e treino

No Gráfico 3 é possível comparar a percentagem de insucesso de cada uma das posturas em jogo com a percentagem das posturas feitas em treino. Em termos de competição, verificamos que a ação ofensiva L.L. é a que revela maior insucesso (37%), seguida da ação defensiva barreira (35%). Tal como verificado anteriormente o L.L. apesar de revelar muito insucesso na sua concretização em competição, foi a ação menos treinada em treino. Já a ação defensiva barreira foi a segunda mais treinada, sendo que a primeira ação mais treinada foi a parede, que se revelou a terceira ação com menos sucesso em competição. Face aos resultados descritos anteriormente, a percentagem de posturas realizadas em relação às ações treinadas revelou um coeficiente de correlação negativa fraca ( $r = -0.25$ ,  $R^2 = 0.06$ ). Deste modo, reforçamos ainda mais a pouca relação entre a frequência de ações realizadas com insucesso em competição e treino (Gráfico 4).

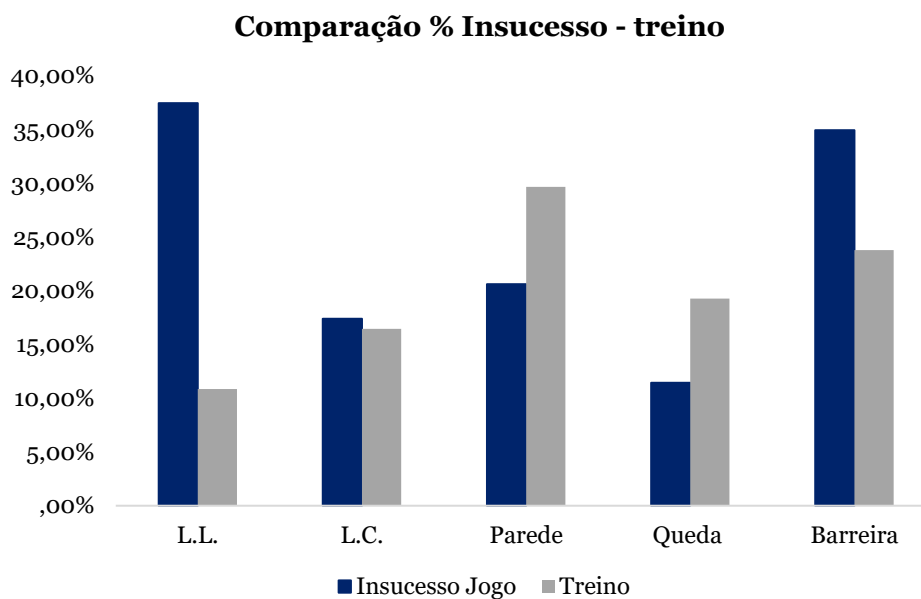


Gráfico 3 - Percentagem de insucesso em jogo com a percentagem de tempo dedicada a cada posição em treino

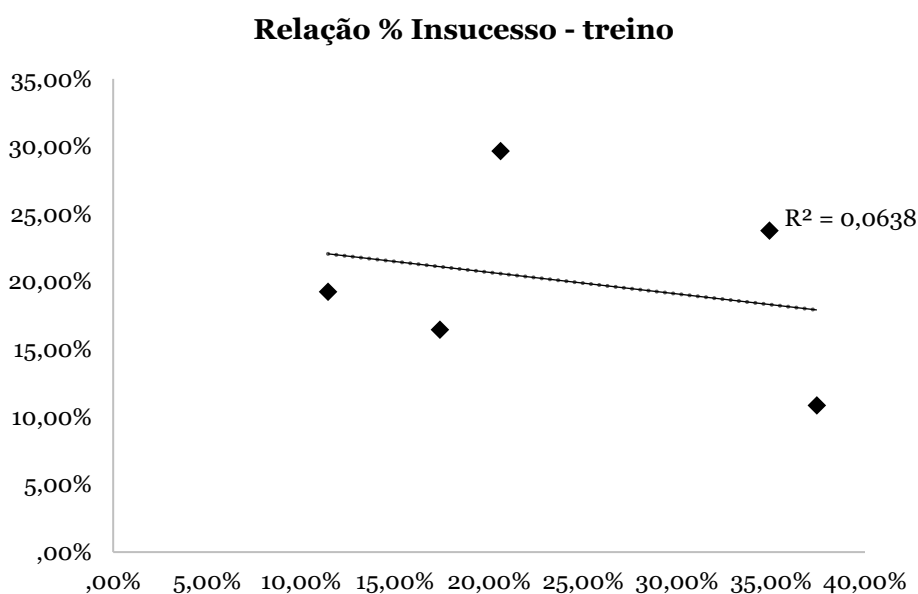
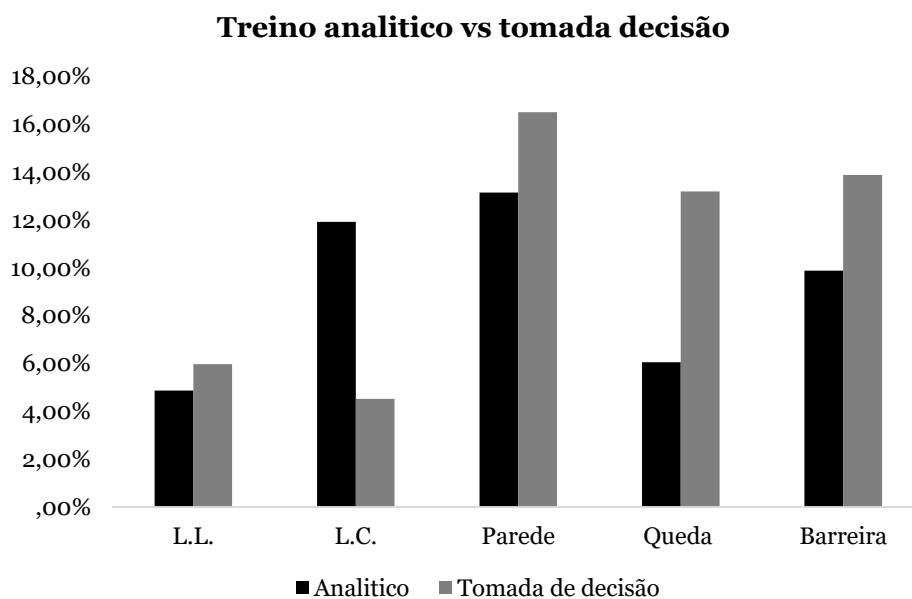


Gráfico 4 - Índice de correlação entre insucesso em jogo e treino

Por fim, foi descrita a utilização em cada ação de Guarda-Redes, a frequência de utilização de contextos de treino analíticos ou com exigência de tomada de decisão. No gráfico 5 verificamos que a ação defensiva parede (13%) seguida da ação ofensiva L.C. (12%) foram as ações mais treinadas em contexto analítico. Por seu lado, o recurso ao treino em contextos que fomentam a tomada de decisão ocorreram preferencialmente para as ações defensivas, sendo a parede a ação mais trabalhada neste contexto (17%).



*Gráfico 5 - Percentagem de contextos de treino dedicados à tomada de decisão e ao treino analítico*

## 4.5 Discussão

Como referiu Martins (2009), devido às suas características específicas e à exigência da sua posição, os guarda-redes merecem especial atenção e um treino específico que os dote de todas as condições exigidas na sua posição e que sejam compatíveis com a sua responsabilidade no jogo. Neste sentido, este trabalho teve como objetivo identificar a relevância do trabalho dedicado ao treino específico de guarda-redes em relação às solicitações em competição. Foi ainda relacionada a eficácia das ações do Guarda-Redes em competição face ao treino específico realizado. Por último, foram analisados os contextos de treino específicos para o treino de Guarda-Redes. No geral, os resultados mostram uma correlação negativa moderada entre a frequência das ações de Guarda-Redes e a frequência do treino dessas mesmas ações. Verificou-se ainda uma correlação fraca entre a % de insucesso das ações de Guarda-Redes em competição e a frequência de treino dessas mesmas ações. Os recursos a contextos com exigência de tomada de decisão foram registados como preferenciais para o treino das ações defensivas.

Apesar da constante tentativa de aproximar as exigências do treino à competição e de procurar que o treino responda às necessidades de desenvolvimento do Guarda-Redes, tendo por base o processo de análise/avaliação da competição, muitas das vezes a perceção do treinador não é suficiente para distinguir e monitorizar este processo. Deste

modo, afigura-se como fundamental para a atividade de treinador, o desenvolvimento de formas de registo e avaliação das ações realizadas pelos Guarda-Redes ao longo da competição, bem como a caracterização dos seus contextos de treino para potenciar o desenvolvimento dessas mesmas ações tal como ocorre em jogo (Braz et al., 2021). Este estudo teve precisamente como objetivo testar este processo de articulação entre treino e competição, revelando-se uma mais-valia para a monitorização do processo e do registo das ações de treino no futuro.

Ao contrário do esperado, os resultados revelaram uma correlação negativa entre o registado em competição e o treinado, bem como entre a % de insucesso e o treinado. Não sendo os resultados que esperávamos, consideramos que esta análise se revela como preponderante para o trabalho de qualquer treinador de Guarda-Redes.

De forma mais específica, olhando para os resultados verificamos que apesar de os lançamentos curto e longo serem os gestos técnicos menos treinados, acabam por ser os mais utilizados em jogo. Isto pode acontecer por três razões: por serem, em teoria, movimentos considerados mais simples, associados ao processo ofensivo e como tal não recebem tanta atenção; por serem considerados movimentos mais desenvolvidos pelos 3 guarda-redes, sendo-lhes dada menor atenção; e, ainda, pelo facto de, num Clube como o Sport Lisboa e Benfica, qualquer guarda-redes ter, por norma, mais intervenções de reposição da bola em jogo do que defesas. No entanto, essa reflexão deverá ir mais além do que uma simples análise dos exercícios do Guarda-Redes, uma vez que estas ações se inserem no processo ofensivo da equipa e como tal devem ser vistas e interligadas com o treino deste tipo de ações no âmbito do desenvolvimento do modelo de jogo da equipa (Otte et al., 2020).

Do mesmo modo, no que diz respeito às ações defensivas, a defesa de barreira sendo a que ocorre com menor frequência em jogo, é a segunda mais trabalhada em treino. No entanto, este resultado pode dever-se às especificidades de defesa de cada Guarda-Redes interveniente no jogo (West, 2018), mas também deverá ser considerada em relação à % de insucesso registada para cada uma das ações. Mais do que olhar para o número de ações em jogo é necessário associar esta análise à exigência de cada uma das ações e ao seu nível de eficácia. De facto, a defesa em barreira é a segunda ação com maior taxa de insucesso em competição e como tal faz algum sentido que tenha maior frequência de treino em comparação com as demais. Uma das explicações para esse facto justifica-se pelo facto de esta ação ocorrer em desequilíbrio, colocando dificuldades de posicionamento e timing da sua execução, geralmente utilizada em situações de desespero em que o guarda-redes pode estar praticamente “batido” (Braz et al., 2021). No entanto, a ação de parede, apesar de ser a ação defensiva que ocorre mais

frequentemente, é a que apresenta a terceira maior taxa de insucesso, mas é a que apresenta maior % de frequência de treino. Percebemos, também, que o lançamento longo é a posição menos treinada e a que tem maior percentagem de insucesso em jogo. Ou seja, apesar de ser a posição mais utilizada em jogo, é de difícil precisão, já que requer uma tomada de decisão pronta, com toda a imprevisibilidade do próprio jogo. Consideramos que o seu treino, apesar de dizer respeito a uma ação ofensiva, tantas vezes negligenciadas no treino dos Guarda-Redes em desportos coletivos, deverá ser potenciada na associação com o tipo de desmarcações em rutura potenciados pelo modelo de jogo da equipa. Este tipo de exercícios e treino deve agregar os esforços do treinador em conjunto com o treinador de Guarda-Redes no sentido do desenvolvimento da ação tática individual do Guarda-Redes na ação tática coletiva da equipa.

No que diz respeito aos contextos utilizados para o treino das ações do Guarda-Redes de Futsal, e mesmo sem a caracterização dos contextos em que estas ocorrem, fica claro que o treinador de Guarda-Redes opta preferencialmente para as ações defensivas pela criação e treinos dedicados à tomada de decisão. Com exceção do lançamento curto, foram mais trabalhados os posicionamentos em forma de tomada de decisão que de forma analítica. Isto demonstra que, durante a realização dos exercícios em treino, é exigido ao guarda-redes a decisão do que realizar e em que timing face à variação decorrida no contexto de treino. Como referido por Ribeiro (2015), através da análise de questionários feitos a treinadores de futsal, o contexto de treino dedicado a situações que requerem variabilidade de posturas e ações é muito importante para o desenvolvimento da capacidade adaptativa do Guarda-Redes (Otte et al., 2020). No entanto, verificamos também que, com exceção do lançamento longo, a parede e a queda lateral foram as ações em que se verificou maior recurso ao treino analítico, provavelmente devido à exigência coordenativa e de posicionamento no momento da defesa, o treinador procura potenciar o desenvolvimento destas ações em contextos mais isolados para posteriormente e de forma progressiva os transferir para contextos mais abertos e complexos que potenciem a sua utilização e forma funcional e ajustada ao timing e momento do jogo (Braz et al, 2021). Trabalhar alguns comportamentos de forma isolada (treino analítico), leva a uma transferência de comportamentos para contextos mais próximos do jogo com maior variabilidade situacional, requerendo, assim, ajustes comportamentais constantes (Otte et al., 2020).

Se muitos dos resultados obtidos podem parecer diferentes do esperado, podemos apontar várias razões para o sucedido. Desde já é importante perceber que falamos de um Clube que, a nível competitivo e de qualidade individual, se apresenta muito acima de várias equipas da Liga Placard. Em muitos jogos, a intervenção dos seus guarda-redes

é residual, tendo, no entanto, que o trabalho ser centrado nas ações realizadas, mas também na preparação para os jogos mais equilibrados, pelo que poderá existir algum viés na amostragem. Por outro lado, apesar de todas as semanas se ter dedicado tempo ao treino específico de guarda-redes, o treino foi realizado em diferentes contextos e tempos de prática. Por fim, o próprio dia da semana dedicada ao treino de guarda-redes tinha influência na intensidade e volume que se poderia aplicar. Se, porventura, estivéssemos no final da semana, teríamos, necessariamente um treino menos intenso, com implicações para os exercícios e tipo de conteúdos a trabalhar. Como podemos constatar, pelos exemplos explicados em cima, são inúmeros os fatores que condicionaram o treino específico de guarda-redes durante o período em análise e que, conseqüentemente, tiveram influência nos resultados obtidos.

## **4.6 Conclusão**

Neste trabalho de investigação o foco esteve na análise do processo de treino específico de guarda-redes e a sua relação com o jogo. Neste binómio entre treino e jogo, o objetivo era claro: preparar os guarda-redes da melhor forma para o contexto competitivo do jogo. A aproximação com a realidade permitiu uma maior preparação para as situações que podem surgir em competição. A ideia sempre foi clara: todas as situações que treinadas eram antecipadamente analisadas e inseridas em contextos que simulavam a realidade. Simultaneamente, a situação em causa era repetida o maior número de vezes possível, para a melhoria de todos os guarda-redes.

Ainda assim, os resultados obtidos não foram esclarecedores, obrigando a uma reflexão sobre como pode ser melhorado o processo de registo e monitorização das ações do Guarda-Redes para potenciar a sua intervenção. Considerados que o instrumento apresentado pode revelar-se muito útil para o futuro.

Para estudos futuros, proponho a utilização de novos posicionamentos na posição de guarda-redes. Além dos posicionamentos utilizados neste trabalho de investigação, existem outras posturas que poderiam ter sido tidas em conta conseguindo, assim, tornar o trabalho ainda mais sólido. Com a evolução do jogo e da posição do guarda-redes, cada vez mais são utilizadas novas posições para aperfeiçoamento e eficácia desta posição.

Em suma, consideramos que os resultados obtidos podem e devem ser analisados como um instrumento de apoio ao trabalho de evolução dos guarda-redes, pois permite ter uma linha orientadora do que foi feito nesta meia época e perceber de que forma conseguimos criar uma linha de raciocínio entre o que foi treinado e o reflexo que teve no jogo.

## 5 Bibliografia

- Amaral, R., Garganta, J. (2005). A modelação do jogo em futsal. Análise sequencial do 1x1 no processo ofensivo. *Revista Portuguesa Ciências Desportivas*, 3(5) 298-310. [https://rped.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/vol.5\\_nr.3/1.05.r\\_amaral.pdf](https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.5_nr.3/1.05.r_amaral.pdf)
- Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7) 665 – 674. DOI: 10.1080/02640410500482529
- Braz, J., Travassos, B., Mendes, J. L., Azevedo, R., Silvério, J. (2021). *Guarda-redes: um posto específico*. Lisboa: Cultura Editora.
- Cabezón, J.M. (2001). Proposta de un modelo de entrenamiento del portero de fútbol moderno. *Revista Digital EF Deportes*. N.º 38. Buenos Aires.
- Campos, C. C. A. (2007). *A singularidade da intervenção do treinador como a sua «impressão digital» na...: ...justificação da periodização tática como «fenomenotécnica»* (Monografia de Licenciatura, Universidade do Porto). Faculdade Ciências de Desporto da Universidade do Porto.
- Cardoso A. M., Daronco L. S. E., Pranke G. I., Borges L. L., Lopes M. P., Baptista A. (2017). Efeitos de um programa de treinamento funcional sobre a aptidão física em goleiros de futsal amadores. *Revista Perspetiva: Ciência e Saúde*, 2(2) 56-70. <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/122/117>
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Henriques, M. (2019). *Os bons rapazes (1ª Edição)*. Lisboa: Cultura Editora.
- Ibarrola, J. P., (2001). *Manual Técnico del Portero de Fútbol*. Editorial Paidotribo. [https://www.academia.edu/39276214/MANUAL\\_T%C3%89CNICO\\_DEL\\_PORTERO\\_DE\\_F%C3%9ATBOL](https://www.academia.edu/39276214/MANUAL_T%C3%89CNICO_DEL_PORTERO_DE_F%C3%9ATBOL)
- Júnior, R. L. (2016). *Curso de Formação de Técnicos Esportivos Área: Futsal Modulo 1*. Conselheiro Lafaiete. <https://docplayer.com.br/21229549-Curso-de-formacao-de-tecnicos-esportivos-area-futsal-modulo-1-futsal-professor-ricardo-luiz-pace-junior.html>
- Lavina, L. (2012). *Handebol e Futsal: Possíveis articulações Pedagógicas* (Monografia de Licenciatura, Universidade do Extremo Sul Catarinense). Repositório Institucional da UNESC. <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1108/1/Lucas%20Lavina.pdf>

- Martins, M. T. (2019). *Observação das ações do Guarda-redes* (Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior). Repositório Institucional da Universidade da Beira Interior. [https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10507/1/7262\\_15375.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10507/1/7262_15375.pdf)
- Martone, G. (1997). Aspetti Psico-Pedagogici e didattici dell'assestramento del giovane portiere. *Revista Notiziario*, 2(20-24).
- Otte F. W., Millar S-K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*. 38(11-12) 1465-1473. DOI: 10.1080/02640414.2019.1643202
- Pereira, P. F. S. (2009). *O Processo de treino de guarda-redes – Da prática à teoria* (Monografia de licenciatura, Universidade do Porto). Repositório Institucional da U.P. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/22427/2/39469.pdf>
- Pereira, R. A R. F. S. (2006). *Exercício de treino em futebol* (Monografia de Licenciatura, Universidade do Porto). Repositório Institucional da Universidade do Porto. [https://sigarra.up.pt/spup/en/PUB\\_GERAL.PUB\\_VIEW?pi\\_pub\\_base\\_id=38286](https://sigarra.up.pt/spup/en/PUB_GERAL.PUB_VIEW?pi_pub_base_id=38286)
- Ribeiro, D. (2015). *Finalização e posturas de prontidão desportivas do Guarda-Redes de futsal da competição ao treino* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro). Vila real.
- Sampedro, J. (1996). *Análisis praxiologico de los deportes de equipo: Una aplicacion al futbolsala* (Tesis Doctoral, Universidad Politécnica de Madrid). Repositorio Institucional da UPM. [http://oa.upm.es/637/1/JAVIER\\_SAMPEDRO\\_MOLINUEVO.pdf](http://oa.upm.es/637/1/JAVIER_SAMPEDRO_MOLINUEVO.pdf)
- Santos F. J., Sequeira P. J. R. & Rodrigues J. J. F. (2012). A comunicação dos treinadores de futebol de equipas infanto-juvenis amadores e profissionais durante a competição. *Motriz, Rio Claro*. 18(2) 262-272. <https://portalidea.com.br/cursos/treinador-de-futebol-apostila04.pdf>
- Soares, P. E. P. (2011). *Composição corporal em atletas de futsal* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra). Repositório Institucional da Universidade de Coimbra. <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/19985/1/Tese%20Mestrado%20Paulo%20Soares.pdf>
- Spalding, Joanne (2017). *Technical and Physical Match Demands of a NCAA Division I Soccer Goalkeeper* (Thesis, East Tennessee State University). Repositório Institucional ETSU. <https://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4591&context=etd>
- Tenroller, C. A. (2004). *Futsal: Ensino e Prática*. Editora da Ulbra.

Travassos B. (2014). *A tomada de decisão no futsal* (1ª edição). Lisboa: PrimeBooks.

Voser, R. C. (2004). *Iniciação ao Futsal: Abordagem recreativa*. Editora da Ulbra.

Voser, R., Guimarães, M., Ribeiro, E. (2010). *Futebol: história, técnica e treino de goleiro* (2ª Edição). Porto Alegre: Edipucrs.

West, J. (2018). *A review of the key demands for a football goalkeeper*. International Journal of Sports Science & Coaching.13(6) 1215–1222. DOI: 10.1177/1747954118787493