

ÍNDICE

1. Introdução	7
2. Contextualização histórica da posição	10
2.1. O impacto das regras no jogo do guarda-redes	11
2.2. A metamorfose do guarda-redes.....	13
3. O guarda-redes enquanto parte de um coletivo	16
4. A esfera individual do jogo do guarda-redes.....	21
4.1. A dimensão técnica.....	21
4.2. A dimensão tática	27
4.3. A dimensão física.....	35
4.4. A dimensão psicológica.....	43
5. Os perfis de guarda-redes	49
5.1. O guarda-redes líbero	49
5.2. O guarda-redes de antecipação e o guarda-redes de reação	53
6. Construir um guarda-redes.....	59
6.1. Os momentos do jogo fundamentais e específicos da posição	59
6.2. O modelo de jogo	64
6.3. Os princípios de jogo	66
6.4. Os princípios de jogo do guarda-redes	67
7. O guarda-redes de topo	83
7.1. A defesa da baliza	83
7.2. Os cruzamentos	86
7.3. A defesa do espaço	93
7.4. Os duelos.....	98
7.5. A bola atrasada.....	101
7.6. A reposição da bola em jogo	103

8. O treino do guarda-redes	105
8.1. O treino específico.....	105
8.2. O treino do guarda-redes em especificidade.....	107
8.3. O guarda-redes e o treino no contexto integrado com a equipa.....	117
8.4. O treinador de guarda-redes.....	118
8.5. Perspetiva acerca do treino do guarda-redes	120
9. A formação	124
9.1. O treino em especificidade do jovem guarda-redes	124
9.2. As etapas de desenvolvimento.....	131
9.3. Perspetiva sobre as etapas da formação	138
9.4. O treinador de guarda-redes jovens.....	145
9.5. Maturação física e altura como critério de seleção de jovens guarda-redes.....	148
9.6. Perspetiva sobre o treino de jovens guarda-redes	151
10. Conclusão	154
11. Bibliografia.....	159

1. INTRODUÇÃO

A posição de guarda-redes de futebol é uma posição especial e que merece uma atenção igualmente especial. Nunca como hoje houve tanta preocupação em estudar a posição de forma a rentabilizá-la e extrair dela o máximo das suas potencialidades. Sendo esta uma posição tão diferenciada, deverá também receber uma atenção o mais específica possível, para ir ao encontro das suas necessidades (Wein, 2004b). Apesar de ainda haver pouco material, começam a levantar-se questões pertinentes relativamente ao seu jogo, à relação do guarda-redes com o contexto coletivo e, acima de tudo, acerca do treino específico. Muitas destas questões já ultrapassam aquele que foi sempre o cerne das preocupações da posição de guarda-redes, que era a dimensão técnica (Pereira, 2009). Atualmente, há também a intenção de perceber, por exemplo, de que forma um guarda-redes pode ajudar taticamente a sua equipa, dos pontos de vista defensivo e ofensivo, como também nos diferentes esquemas táticos. Ou seja, nos vários momentos de jogo, que tipo de intervenção poderá ter o guarda-redes para levar a cabo uma determinada ideia de jogo coletivo, e que tipo de comportamentos individuais deverá demonstrar para ser capaz de atuar no alto rendimento? Sob um olhar mais individualizado, as preocupações acerca desta posição ganham outros contornos, havendo o cuidado de tentar estudar questões como as capacidades físicas do guarda-redes, a sua biomecânica e, inclusivamente, o seu lado psicológico, visto que esta é uma posição com uma grande exposição (Triguero, s/d). Também a estruturação do treino específico tem sido alvo de estudo de forma a perceber que estratégias poderão ser mais eficazes para o desenvolvimento e aprendizagem dos guarda-redes (Otte, 2020). Isto é, que tipo de exercícios, condicionantes e, inclusivamente, que papel poderá ter o treinador de guarda-redes neste processo e no seio de uma equipa técnica. Ao mesmo tempo, existe a preocupação de perceber se o treino específico de guarda-redes deverá ser entendido apenas como um momento isolado entre o treinador de guarda-redes e os seus atletas, ou se este poderá ter uma noção mais abrangente (Oliveira, 2019).

Aliado a estas pesquisas, importa também perceber de que forma a posição se foi moldando ao longo da história do jogo, para entender o impacto do guarda-redes no jogo e que condicionantes influenciaram estas possíveis alterações. Ou seja, como foi evoluindo historicamente a posição e que tipo repercussão trouxe essa evolução.

O alto rendimento é um espaço muito restrito porque coloca um conjunto de exigências que serão discutidas mais abaixo, que não são atingíveis por um qualquer jogador. Desta forma, o que exige o alto rendimento dos guarda-redes, nas suas diferentes dimensões? Do ponto de vista tático-técnico será suficiente um guarda-redes ser eficaz na defesa de remates, ou terá que compreender e atuar nos restantes momentos do jogo? Do ponto de vista físico e psicológico, que tipo de perfil requer este nível competitivo?

Desta forma, tendo em conta todas estas exigências, como desenhar e levar a cabo um processo de desenvolvimento de um guarda-redes longitudinal, com o objetivo de o preparar para competir ao mais alto nível? Que estratégias e que etapas devem ser consideradas de forma a tornar o mais rico possível este processo?

O objetivo deste estudo será então tentar perceber o estado da arte destas temáticas e, através de uma revisão da literatura, tentar esclarecer alguns dos seguintes pontos:

- A evolução histórica do guarda-redes. Que tipo de alterações sofreu a posição ao longo do tempo, que fatores influenciaram essas alterações e que impactos trouxe ao jogo? Entender o guarda-redes na sua dinâmica individual e coletiva. Sendo uma posição tão específica, que tipo de rendimento se pode ter relativamente às diferentes dimensões do rendimento (técnico, tático, psicológico e físico) que compõem o jogo do guarda-redes? Ao mesmo tempo, como se relacionam estas dimensões entre si e com a lógica coletiva do jogo e da equipa que as envolve? Quais os perfis de guarda-redes e de que forma os diferentes modelos de jogo criam necessariamente diferentes versões desses perfis? Para além destas questões, neste tópico procurar-se-á perceber algumas necessidades e exigências impostas pelo alto rendimento a esta posição e de que forma dentro da sua individualidade esta se poderá ajustar para poder corresponder. Ou seja, que tipo de necessidades físicas, necessidades do ponto de vista psicológico ou até mesmo questões tático-técnicas serão importantes assegurar num guarda-redes para que este esteja apto para competir ao mais alto nível.
- Os princípios de jogo e modelo de jogo. Ao querer identificar um perfil de guarda-redes, há que necessariamente identificar determinados comportamentos no seu jogo. Como construir e estruturar um modelo de

jogo específico e como perspetivar os comportamentos sem negligenciar a envolvimento coletiva do guarda-redes? Para além dos princípios de jogo específicos da posição e da interação destes com as dinâmicas coletivas, importa também perceber de que forma estes irão emergir nos distintos momentos de jogo.

- O treino específico de guarda-redes. O que significa treinar guarda-redes nas suas especificidades? Será apenas um momento isolado entre o treinador de guarda-redes e os seus guarda-redes, que representará o lado específico do treino destes? Que importância terá o treino integrado na aquisição de comportamentos do guarda-redes? Ao mesmo tempo, ao abordar o lado isolado do treino específico, que tipo de estratégias poderá o treinador de guarda-redes recorrer para enriquecer este momento do treino? Mesmo relativamente à função de treinador de guarda-redes, que tipo de importância tem este elemento para o guarda-redes e também no seio de uma equipa técnica?
- O processo de formação de guarda-redes. Neste último ponto, o objetivo será perceber como acontece a transferência das ideias do alto rendimento para o futebol formativo. Como se caracteriza o futebol de formação, quais as suas particularidades e que tipo de semelhanças se pode encontrar com o futebol sénior? Qual a importância de definir etapas de desenvolvimento e quais se devem contemplar para assegurar um crescimento sustentado dos jovens guarda-redes? Ao mesmo tempo, como distribuir os conteúdos de forma a criar uma perspetiva longitudinal de desenvolvimento tendo como referência as necessidades do alto rendimento? Como se deverá caracterizar um treinador de guarda-redes de formação?

Juntamente com uma revisão bibliográfica que encontre e sustente possíveis respostas a estas questões, serão também introduzidos tópicos onde se apresenta uma visão sobre determinadas temáticas, tais como: o modelo de jogo, o treino específico de guarda-redes, as etapas de desenvolvimento e o treino específico de jovens guarda-redes.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DA POSIÇÃO

A posição de guarda-redes de futebol ocupa hoje um papel fundamental na organização das equipas, não apenas pela sua responsabilidade defensiva, mas também pela abrangência que o seu jogo adquiriu com o tempo, o que permite que este esteja envolvido em todos os momentos de um jogo de futebol. Como afirma Laureano Ruíz (2010),

«o guarda-redes tem a missão mais polivalente do futebol: deve saber atuar na linha de golo, desenvolver-se com acerto no limite da área e fora dela, ter dotes de atacante, sobretudo para o drible e o passe e, principalmente, dada a complexidade tática que hoje o jogo tem, ordenar e dirigir os seus companheiros (...)»

O guarda-redes deverá então ser entendido como um jogador de futebol, o que faz com que haja a necessidade deste estar envolvido nas dinâmicas coletivas através de intervenções diretas ou indiretas. No entanto, historicamente, terá sido sempre assim? A que etapas e transformações tiveram de estar sujeitos os guarda-redes de futebol para que se possa ter elaborado este entendimento atual da posição?

Atualmente, as regras impedem que se realize qualquer jogo de futebol sem a presença de um guarda-redes pois é obrigatório que um jogador de cada equipa esteja designado para essa posição durante todo o jogo, significando que se um guarda-redes for expulso ou sair lesionado, alguém deve assumir o lugar (fonte: International Football Association Board - Leis do Jogo 20/21). No entanto, o jogo de futebol nem sempre contou com a posição de guarda-redes, especialmente como a conhecemos hoje.

De acordo com a *Wikipédia (Goalkeeper (association football)*, 2021), o primeiro artigo redigido sobre o jogo de futebol e a sua organização por posições foi escrito por Richard Mulcaster, em 1581, e não abordava a existência de uma posição específica ou semelhante à atual de guarda-redes. A primeira referência literária à ideia de haver uma posição que tem como responsabilidade maior

impedir o golo do adversário vem de Cornish Hurling, em 1602, onde existe uma descrição sobre a construção das balizas (na altura com arbustos) e a atribuição da responsabilidade de as guardar e vigiar defensivamente a um dos elementos da equipa. O jogador designado para essa função deveria ser aquele com mais capacidade (recursos técnicos) para o fazer. Esta ideia de defender a baliza, apesar de tudo, não pressupunha a existência de uma posição fixa de guarda-redes, ou seja, não haveria uma posição específica mas sim um jogador que, pelas suas características, ficava mais perto da sua baliza para a proteger, tal como, por exemplo, o jogador com mais capacidade para fazer o golo ficava perto da baliza adversária. A palavra «guarda-redes» surge pela primeira vez no livro de regras de Sheffield, de 1867, mas o termo ainda não se referia a um jogador designado especificamente para a proteção da baliza mas sim ao jogador mais próximo da sua baliza. Apesar de mencionado, o guarda-redes ainda não possuía um regulamento próprio para as suas funções e quem fosse incumbido de proteger a baliza jogava de acordo com as regras dos demais jogadores. O aparecimento da posição fixa de guarda-redes, com regras específicas, acontece em 1871, e estas foram redigidas pelo livro de regras da Football Association (FA). As novas regras especificavam que o guarda-redes poderia utilizar as mãos para proteger a sua baliza. Este foi o primeiro passo para a diferenciação técnica entre o guarda-redes e os restantes jogadores.

Com o passar dos anos, o regulamento foi sendo revisto e foram feitos ajustes às regras que envolviam diretamente a atuação do guarda-redes, tais como:

- 1873 – O guarda-redes não pode carregar a bola, ou seja, não pode transportar a bola nas mãos pelo campo;
- 1887 – O guarda-redes não pode utilizar as mãos no meio campo contrário;
- 1912 – O guarda-redes só pode utilizar as mãos na sua área;
- 1931 – O guarda-redes não poderá dar mais de quatro passos com a bola na mão;
- 1992 – O guarda-redes não pode agarrar com as mãos um passe deliberado com o pé de um companheiro de equipa;
- 1997 – O guarda-redes não pode ter a bola na mão por mais de seis segundos.

2.1. O impacto das regras no jogo do guarda-redes

A importância de compreender o impacto das regras no jogo dos guarda-redes prende-se com a necessidade de entender as diferentes transformações a que este foi sujeito e o raio de possibilidades que esta situação abriu, tanto para ele como para a equipa. Pode-se até afirmar que a posição de guarda-redes de futebol foi a posição que mais ajustes sofreu com a evolução do jogo.

«As regras que têm vindo a ser alteradas no futebol têm muito que ver com o papel do guarda-redes. Os guarda-redes estão a intervir em todos os momentos do jogo de forma a ajudar a equipa a atingir o fim. Há dois momentos no jogo fundamentais: como inicias e como terminas. Se reparares, o guarda-redes interfere nesses dois momentos. Como inicias o teu jogar diz-me quem és, logo, quem toma essa decisão inicial? Quando temos um pontapé de baliza, quem é que decide para onde é que vamos jogar? Se vamos jogar curto, se vamos jogar longo, se vamos jogar por fora, se vamos jogar por dentro. Todas essas decisões do guarda-redes interferem no jogar da equipa, da mesma maneira que, no outro momento que mencionei, o momento de parar, de defender a baliza, o guarda-redes interfere não só através do seu posicionamento, mas também nas relações que tem com a equipa. Por isso, o jogo tem vindo a modificar-se de uma forma que dá ainda mais responsabilidades ao guarda-redes.» (Hugo Oliveira, 2019).

As regras específicas da posição foram retirando e abrindo possibilidades às ações do guarda-redes. Por exemplo, atualmente o guarda-redes apenas pode utilizar as mãos na sua área, o que implica que, se tiver de intercetar algum passe ou de realizar algum corte fora da sua área terá de recorrer a outro recurso técnico que não envolva as mãos. Antes do estabelecimento desta regra, o guarda-redes podia tirar partido da vantagem de usar as mãos no seu meio campo defensivo, o que implicava roubar a bola mais à frente sem ter de ajustar os seus recursos técnicos para o efeito. O mesmo se pode assumir relativamente à regra do passe atrasado: antes de 1992, os guarda-redes poderiam agarrar um atraso feito por um colega, mas, hoje em dia isso não é possível e, como tal, obrigou a que os guarda-redes, com o tempo, tivessem a necessidade de adquirir uma maior destreza no seu jogo com os pés. No entanto, esta evolução foi acontecendo de forma muito gradual, pois os primeiros guarda-redes que lidaram com a alteração desta regra passaram por um período de mudança mais brusco, isto porque, de forma generalizada, cresceram habituados a não participarem ofensivamente no jogo. Atualmente, verifica-se uma grande transformação pois desde muito novos os guarda-redes estão habituados a ter participação ofensiva e a ter de saber jogar com os pés. Podemos até afirmar que a natureza da posição de guarda-redes de futebol já não redundava apenas na simples ação de defender remates.

De acordo com Tighe (2018), se recuarmos ao início dos anos 90, a responsabilidade maior dos guarda-redes era defender a baliza; e, quando tinham a bola na sua posse, deveriam batê-la para longe. Importa também reforçar que a ação de defender remates continua a ser tão importante como sempre foi, contudo, o papel do guarda-redes adquiriu novas funcionalidades. Como refere Begovic: «No fim de contas, por muito que o guarda-redes tenha evoluído, o objetivo ainda é manter a bola fora da rede.» Na opinião de Wein (2004b), o guarda-redes está agora obrigado a intervir

técnica e taticamente na organização coletiva do jogo, tanto no ataque como na defesa, e a sua missão já não se reduz a impedir o golo do adversário. Para este autor, o futebol atual exige ao guarda-redes que atue menos sobre a sua linha de baliza e mais fora dela, com o fim de, através da sua saída, intercetar possíveis passes ou penetrações individuais dos adversários, ou mesmo participar no jogo ofensivo da equipa (Wein). Jorge Vital (em *Descodificando o Treinador e o Jogo*, 2020) corrobora esta ideia e acrescenta:

«Neste momento atual, um guarda-redes tem obrigatoriamente de dominar algumas questões fundamentais se quiser estar a um nível elevado. As questões do jogo ofensivo, o domínio da profundidade, o posicionamento para remate, o um contra um/domínio do espaço e o jogo aéreo.»

Desta forma, é possível depreender que o guarda-redes já não se limita apenas a defender remates. Continua a fazê-lo, mas o seu jogo ganhou mais contornos, abrangência e preponderância. Maarten Stekelemburg (2020), guarda-redes neerlandês, afirma: «Atualmente, os guarda-redes devem fazer mais do que apenas impedir golos. Essa continua a ser a prioridade, mas hoje em dia todos os ataques começam com o guarda-redes.» Stekelemburg afirma ainda que não se trata de o jogo estar mais difícil para os guarda-redes, mas destes estarem mais envolvidos no ataque do que antes.

Em síntese, a ideia de guarda-redes em que acredito, bem como as suas possíveis funções e responsabilidades que se lhes atribuiu, têm necessariamente de ter em consideração as regras que abrangem o jogo e a posição em particular, pois definem o que é possível fazer, ou seja, que tipo de vantagens podem retirar e aproveitar. Desta forma, as regras determinam como se pode jogar futebol e que tipo de abordagens se podem escolher para o aproximar ao objetivo do jogo, que é marcar golos e ganhar. Como refere Juanma Lillo (s. d.; cit. por Cabral, 2016), o regulamento é o melhor livro tático do mundo porque delimita todas as possibilidades de atuação. Nas palavras de Lillo: «Toda a lógica do jogo está aí: diz o que é provável que seja feito, porque é jogado apenas com os pés, e ganha quem marcar mais.»

2.2. A metamorfose do guarda-redes

As regras vieram remodelar o rol de responsabilidades atribuídas ao guarda-redes. No entanto, qual foi o impacto concreto? Ou seja, como se manifestou esta transformação do seu papel?

O guarda-redes atualmente é visto como mais um jogador da equipa. A aparente desconexão que poderia existir entre o guarda-redes e a restante equipa, aos poucos, vai sendo diluída. Perarnau (2016) dá o exemplo de Manuel Neuer quando

refere que o guarda-redes alemão, com Pep Guardiola, foi capaz de se transformar em futebolista, não apenas pela sua técnica com os pés, mas pela sua concentração permanente. Também Hugo Oliveira (2021) vai ao encontro desta ideia ao referir:

«Tanta evolução obriga o guarda-redes a fazer coisas que há uns anos pareciam impensáveis. Com bola, tem de saber jogar com os pés; sem bola, precisa de saber controlar a profundidade, de jogar longe da baliza e de defender o espaço nas costas da defesa. Ou seja, tem de tomar muito mais decisões que se querem sempre enquadradas num coletivo. E, para isso, tem de entender o que o rodeia, a tal sociedade em que está inserido. Antes de executar, precisa de ler, interpretar, perceber; de tomar as melhores decisões para o todo, a equipa. O guarda-redes tem de perceber o jogo todo e o jogo, e a equipa têm de perceber o guarda-redes.»

Como afirmam Garganta e Grégaigne (1999, p. 10): «O futebol atual exige, cada vez mais, que o jogador seja capaz de cumprir todas as funções, para além do espaço que predominantemente ocupa no terreno de jogo, pelo que à noção de posição se tem sobreposto a de função.» O conceito atual de defender a baliza poderá, na maioria das vezes, significar que o guarda-redes está a ajudar a sua equipa a impedir que haja remates do adversário, propriamente dito, seja pela sua comunicação ou por um posicionamento em campo que permita roubar bolas o mais à frente possível, quer seja no espaço ou a intercetar cruzamentos, por exemplo. Ao mesmo tempo, a participação defensiva do guarda-redes manifesta-se em diferentes momentos do jogo e não apenas na ação de defender o remate. Wein afirma ainda que a forma de o guarda-redes jogar mudou fruto do aumento do espaço que este passou a controlar e a dominar. O mesmo autor acrescenta ainda que, com o passar dos anos, o guarda-redes foi desenvolvendo uma participação cada vez mais crescente, contrastando com uma certa passividade característica do seu passado. «Sem duvida, o guarda-redes de hoje deve ser chefe na sua área e não apenas da sua baliza.»

Segundo um estudo do treinador de guarda-redes italiano Claudio Filippi (2001; cit. por Wein), a evolução do jogo de futebol obrigou os guarda-redes a dominar praticamente toda a área de penálti. Nesse mesmo estudo foram retirados dados estatísticos referentes às intervenções dos guarda-redes nos mundiais de futebol de 1994 e de 1998. Os dados recolhidos comprovaram que a média de saídas a bolas pelo ar e consequentes despejos com um ou os dois punhos subiu de 2,3 intervenções por jogo em 1994 para 3,9 intervenções em 1998, ou seja, subiu perto de 70 % em quatro anos.

Como tal, para além de ganhar mais preponderância nos diferentes sub-momentos da organização defensiva, a atuação do guarda-redes manifesta-se

também nos restantes momentos do jogo, em espaços maiores e de diferentes formas. «É necessário que o guarda-redes participe, e é correto que o faça.» (Roberto Abbondanzieri, em *Hagan Juego*, 2009).

Do ponto de vista ofensivo, fruto de se verem obrigados a jogar com os pés perante um atraso de um colega, os guarda-redes tiveram de ganhar capacidade para encontrar continuidade para a bola. Como tal, não tiveram apenas de evoluir do ponto de vista técnico para dar resposta a problemas que não faziam parte do seu repertório; tiveram também de desenvolver compreensão acerca de um momento do jogo no qual não eram figura preponderante, o momento ofensivo.

Com a mudança imposta pelas *novas* regras, criou-se a oportunidade de ter mais um jogador envolvido na organização ofensiva das equipas e isto permitiu a criação de superioridade numérica desde trás e a possibilidade de quebrar linhas de pressão adversárias através do aproveitamento dessa mesma superioridade. Barend e Van Dorp (2005; cit. por Pereira) corroboram com a noção ao abordarem o papel de Stanley Menzo na ideia de jogo de Johan Cruyff:

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

Em jeito de conclusão, não se trata de colocar os guarda-redes a jogar com os pés e de lhes retirar a preocupação de defender a baliza. A ideia é acrescentar funções e responsabilidades à ideia central da posição, que será sempre a de proteger a baliza. Desta forma, a metamorfose passa por alargar as funções da posição e não por alterar o seu funcionamento ou a sua essência. A metamorfose do guarda-redes consiste então em fazê-lo jogar o jogo todo, ou seja, fazer com que jogue o jogo na sua globalidade. Como afirma Perarnau (2016), para Guardiola, o guarda-redes tem de saber defender e saber jogar. Uma qualidade não exclui a outra. Cabezón (2001) corrobora e afirma que o guarda-redes moderno e o do futuro deve ser um interveniente ativo da organização coletiva do jogo, na sua globalidade.