ÍNDICE

PREÂMBULO 9

PREFÁCIO 11

1. GUARDA-REDES, UM POSTO ESPECÍFICO 15

2. CARACTERÍSTICAS DE UM BOM GUARDA-REDES 17

3. O GUARDA-REDES NO JOGO DE FUTSAL 19
3.1. Características do jogo de futsal na perspetiva do guarda-redes 19
3.2. Exigências para a construção de contextos de treino 21

4. AÇÕES TÁTICO-TÉCNICAS INDIVIDUAIS 25
4.1. Ações defensivas 25
4.1.1. Postura de prontidão desportiva 25
4.1.2. Colocação e orientação na baliza 30
4.1.3. Deslocamentos 31
4.1.4. Defesas 32
4.1.4.1. Membros superiores 32
4.1.4.2. Membros inferiores 36
4.1.4.3. Corpo (noção de parede) 39
4.1.4.4. Situação de 1xGR 42
4.1.5. Saídas 44
4.2. Ações ofensivas 45
4.2.1. Reposição com a mão 45
4.2.2. Reposição com o pé 46
4.2.2.1. Ações de temporização 47

5. AÇÕES TÁTICO-TÉCNICAS GRUPAIS 49
5.1. Situações de inferioridade numérica 49

6. AÇÕES TÁTICO-TÉCNICAS COLETIVAS (OFENSIVAS E DEFENSIVAS) 51
6.1. Apoios para possíveis receções da bola 51
6.2. Situações de bola parada (ofensivas e defensivas) 52
6.2.1. Responsabilidade exclusiva do GR 52
6.2.1.1. Grande penalidade 52
6.2.1.2. Pontapés livres de 10 metros 53
6.2.1.3. Pontapés livres sem barreira 54
6.2.2. Responsabilidade do GR e dos restantes colegas de equipa 55
6.2.2.1. Pontapés de canto 55
6.2.2.2. Pontapés de linha lateral 56
6.2.2.3. Pontapés livres com barreira 56

7. ASPETOS PSICOLÓGICOS DO GUARDA-REDES 59
7.1. Estabilidade emocional 59
7.2. Resiliência 60
7.3. Liderança 61
7.4. Sentido de equipa 62

8. ASPETOS COORDENATIVOS E CONDICIONAIS 63

9. COMUNICAÇÃO VERBAL 67

10. SER GUARDA-REDES – RESPONSABILIDADE 69

11. GESTÃO DO TREINO DE GUARDA-REDES 71
11.1. Recursos humanos existentes 71
11.2. Função do treinador de GR 72
11.3. Planeamento a longo prazo 73
11.4. Coordenação com o plano de treino global da equipa (conteúdos) 73
11.5. Objetivos para o treino 74
11.6. Unidade de treino 76
11.7. Importância da avaliação e do controlo (variáveis a considerar e porquê) 77

12. NÍVEIS DE DESEMPENHO 81

ÍNDICE

13. APRESENTAÇÃO DE UM CASO PRÁTICO 83
13.1. Análise da situação anterior 83
13.2. Caracterização de cada GR e do respetivo grupo 83
13.2.1. Individual 83
13.2.2. Grupo 84
13.3. Objetivos gerais de preparação 84

14. EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS 85
14.1. Ações tático-técnicas individuais 85
14.2. Ações tático-técnicas grupais 88
14.3. Ações tático-técnicas coletivas 90

15. CONSIDERAÇÕES FINAIS 93

16. BIBLIOGRAFIA 94

PREÂMBULO

É com enorme reconhecimento e gratidão que felicito o conjunto de treinadores, técnicos e consultores da Federação Portuguesa de Futebol que generosamente aceitaram partilhar o seu conhecimento geral e experiência sobre futsal nesta obra, intitulada *Guarda-Redes – Um Posto Específico*, e também no livro *Futsal – os Fundamentos do Jogo*, lançado na mesma data.

A gratidão vem da evidência de que esta partilha de saber feito acrescenta mais aos que a leem do que aos próprios autores, cujas conquistas na quadra de futsal falam muito melhor sobre eles, sobre a sua dedicação e a excelência do seu trabalho.

Num país que se sagrou campeão europeu, na Eslovénia, em 2018, e que é um dos maiores expoentes do futsal mundial, Jorge Braz, selecionador nacional, integra uma equipa literária onde, além de vários técnicos nacionais, também encontramos o professor Jorge Silvério, que, na sua área da psicologia, pela ligação que tem às seleções nacionais, foi sempre uma peça inestimável no caminho para o sucesso do nosso futsal.

São eles que, de uma forma clara, concisa e empírica, projetam o perfil de um grande guarda-redes, demonstrando-nos igualmente o que significa liderar, perdurar ou contribuir, num posto muito específico, para o triunfo do coletivo.

A leitura deste livro, que integra exercícios práticos para semear o futuro, nega-nos assim a visão poética, mas quase sempre incorreta, do guarda-redes que, na sua solidão, compromete ou salva a equipa nos momentos decisivos. O guarda-redes destas páginas está integrado, treina a sua posição individualmente e em conjunto. Tem características diferentes, mas só pode ser analisado dentro da própria estrutura física, técnica e tática da equipa.

Num país que sempre teve talentos na baliza, como Ana Catarina Pereira, Naty, Daniela Ribeiro, Carlos França, Naná, Toni, Sandro Barradas, Paulo Marques, João Benedito, Cristiano, Vítor Hugo, André Sousa ou Bebé poderemos agora descobrir como se forma e como se consolida o guarda-redes de futsal.

Este contributo serve, assim, não apenas de homenagem ao passado e à nossa história, mas, sobretudo, para lançar o futuro.

Reafirmando o meu penhor à Cultura Editora e à coleção *Livros FPF* pela 16.ª obra publicada, deixo-vos os votos de uma excelente leitura.

Fernando Gomes
Presidente da Federação Portuguesa de Futebol

PREFÁCIO

Ao Jorge – acho que raramente o chamei por este nome –, a quem devo a minha carreira desportiva.

Cruzámo-nos quando ele fazia por ser o melhor treinador de guarda-redes do mundo e eu era um estudante universitário com cabelo comprido. A preparação para o Mundial Universitário de 1998 trouxe-me as bases para evoluir, o conhecimento para progredir e a confiança sobre o caminho a trilhar no futsal.

Tive essa sorte e, em algumas fases inconscientemente, fiz por aproveitá-la. Tenho a certeza de que, se outra pessoa tivesse tido esse feliz destino, seria ela a escrever este prefácio.

Ao ler este livro, até ao «Capítulo 7», reavivo momentos únicos de treinos desafiantes e ensinamentos ímpares baseados em perspetivas fundamentadas muito para além da mera opinião. Era a «isto» que ia buscar a confiança para competir. Procurei ter, pelo menos, uns pozinhos disto, e batalhei por isso. Ao recordar, desta forma, deu-me vontade de me voltar a equipar para treinar.

Estes ensinamentos conduzem à convicção, controversa, de que a aleatoriedade dos remates, dada a amplitude da preparação, aproxima da perfeição. Eu creio nisto, porque, em competição, os adversários não dizem para onde vai a bola e, por isso, estar desequilibrado para antecipar é construir com base no erro. O debate pode ser amplo quando o objetivo número 1 é a bola não entrar na baliza. Verdade!

Imagine-se uma palestra em que se assume: «Ele(a) chuta sempre para o local X!» Odeio esta frase! E se «ele(a)» chutar uma vez, em cada cem, para o outro lado, e essa vez for numa final e o resultado terminar 0-1? Jogar com as probabilidades é apenas ser bom ou competente. Ser brilhante dá muito mais trabalho… Mas é tão melhor.

Para se estar preparado, há que treinar, fazê-lo com gosto e ter confiança nos métodos do treinador de guarda-redes. Torna-se fundamental optar por analisar o desempenho e evitar antecipar alterações prévias, como o tão usual «E se fizéssemos assim?». Esta postura aproxima o atleta do sucesso competitivo.

A baliza de futsal, dado o seu tamanho, permite que, de uma posição-base, se atinja todo e qualquer ponto da sua área, que se pretende inviolável: os 3x2 metros.

Tendo como sustentáculo esta dedução, assumo que trabalhar reação e posicionamento leva a excelentes resultados. Um guarda-redes bem colocado e com uma reação de «gato» fará com que todas as bolas sejam defensáveis.

Falta uma característica. Por vezes, confunde-se com a qualidade e, noutras, atribui-se o seu desempenho à sorte. Ser-se corajoso é uma parte importantíssima deste caminho. É à coragem que se adjudica a responsabilidade de fechar os olhos – que permitem as picadas – ou abrir as pernas – devido ao facto de o corpo estar para trás – e também o aproveitamento da fração de segundo colada ao disparo. Aquele milésimo entre passar ou tocar na bola.

Ao entrar no «Capítulo 7», tenta-se perceber a cabeça do atleta. Pergunto: como é que alguém irá consegui-lo, quando o próprio não a percebe? Sentir-se especial, único e incompreendido, em frações de segundo tão próximas, cai que nem uma luva, mesmo aos que não as usam. É difícil trabalhar este ponto, mas ele é vital para os bons resultados.

Ao se chegar a um local de convívio social de uma equipa, prontamente se percebe onde estão os donos das balizas. Extrovertidos, aparentemente seguros e com pensamento de grupo. De quando em vez, amuados. Organizadores de jantares e festas. Quando não estão bem, normalmente respondem com perguntas àquelas que lhes fazem. Únicos e especiais mesmo quando se vestem como a restante equipa.

Pedir estabilidade emocional a quem é sensível às emoções torna-se contranatura. Porém, no deve e no haver, é aqui que se decidem muitos momentos. Controlar o impulso de reclamar contra a falta mal assinalada que originou o livre de 10 metros é, por vezes, a diferença entre defender a bola ou ser golo. Definirá se se irá estar no palco dos vencedores ou fazer parte do corredor que lhes presta homenagem.

Conhecer-se a si próprio e aos seus limites emocionais é dos maiores desafios de um guarda-redes. Há que ser audaz e perceber até onde se pode ir sem comprometer a concentração e o consequente desempenho que ela proporciona. O equilíbrio, por vezes, não é o ponto ótimo, pois, para uns, a descontração é melhor e, para outros, a chave é a introspeção.

Analisar os comportamentos numa decisão por penáltis, em que todos se fecham perante a importância do momento, pode servir de comparação com a atitude demonstrada antes do início do mesmo jogo. Uma coisa é certa: a postura terá de ser a mesma ou então estará a faltar em algum dos momentos.

A forma como, fora de campo, se lida com a adversidade torna as más fases maiores ou menores. Nestes períodos sombrios, apela-se ao transcendente. São alturas em que as superstições ganham forma de obsessão. Trazem a inquietude

aos momentos próximos da competição e fazem com que se definam adversários quando ainda se perfila para entrar em campo. Mas levam a mais: a que se saia do vídeo a pensar nos «ses»; ou se se vai ser opção; ou que se terá de impressionar no aquecimento para jogar. Tudo isto em vez de o foco estar nas formas de ganhar.

O combate à adversidade, vivido dentro de campo, é outra chave mestra para o sucesso. Inúmeras são as vezes em que se perde um atleta para o resto de um jogo por causa de uma má abordagem. E, no final, a derrota surge não por essa má decisão, mas por aquelas que são consequência desse primeiro momento. Duvidar de si é ser vencido pelo tempo da dúvida.

Os adeptos olham para os desportistas como guerreiros inabaláveis. Os grandes treinadores importam-se e fazem por se preocupar com a vertente humana dos seus atletas. A rigidez torna a estrutura forte e os grandes orçamentos fazem as pessoas serem dispensáveis. Porém, só as relações superarão os maus momentos e esta base é mais sólida do que qualquer materialismo.

A construção do treino, abordada nos capítulos seguintes, é elementar para o sucesso. Preparar com os recursos à disposição é, por vezes, um ato de magia. Focar no essencial e erradicar as críticas afetas ao tempo de treino ou às condicionantes que tem servirá de tampão a desculpas futuras. Os discípulos espelham-se no comportamento dos mestres. Educar pelo exemplo é uma virtude.

Cabe aos treinadores de guarda-redes e aos treinadores-adjuntos, mesmo no meio de tanto aperto e saturação, assumir as responsabilidades do planeamento do treino. Eliminem-se as expressões «Não sou eu que quero, só estou aqui para cumprir ordens!» ou «Ele (treinador principal) é que manda!» Isto passa para os atletas.

Equipar de maneira diferente, ir para a frente de uma baliza e colocar a bola em jogo não faz de alguém um guarda-redes. Há mais fatores. Querer, a cada treino, ser melhor nas tarefas propostas é um deles. Ter brio profissional ao ponto de tudo fazer para não permitir que possam marcar um golo na vitória por 10-1 é outro passo. Desejar ganhar títulos, fugir às desculpas e abominar bolas em que dizem «Foi mal batido» é ir mais além nesse caminho.

Porém, atualmente, o desporto pede mais aos melhores. Cada segundo do dia tem de servir, ao guarda-redes, para encontrar formas de melhorar. A alimentação, o descanso, a preparação, o pensamento e a priorização das tarefas sociais ditam a distribuição dos lugares no pódio. Este comportamento, dado o caráter coletivo da modalidade, determina, igualmente, o sucesso ou o insucesso das equipas e colegas. Responsabilidade impõe-se.

Finalizo este prefácio com duas mensagens de agradecimento: a primeira aos trabalhadores incansáveis que tornaram possível este livro – parabéns! Obrigado por todo o tempo que dão a esta causa. A segunda aos incansáveis trabalhadores que chegam aos pavilhões ao final de um dia extenuante e, de sorriso na cara, fazem por formar, trabalhar e preparar os seus atletas para que sejam guarda-redes mais completos. A ambos: bem-hajam por passarem imunes ao não reconhecimento dos holofotes da fama. Continuem, por favor!

Boa leitura. Absorvam e aproveitem.

(Nota: um dia, algures em 2010, após um jogo em que fomos totalmente dizimados pela arbitragem, o jovem selecionador nacional convocou uma reunião com todos os atletas. Pediu a opinião de cada um deles e obteve unanimidade na análise: «Fomos roubados pela arbitragem». Ao tomar a palavra, tudo indicava que alinharia pelo mesmo diapasão. Porém, irritado, com um tom de voz elevado, disse: «Ó gente, ide-vos… [não posso escrever o termo utilizado]. Se estiverem num safári a ver os leões e um deles vier atrás de vós, é injusto, certo? Mas a injustiça não vos salvará. Façam pela vida e deixem-se de desculpas».)

João Benedito

1. GUARDA-REDES, UM POSTO ESPECÍFICO

O guarda-redes (GR) constitui-se como um elemento de exceção, de privilegiados direitos e de árduos sacrifícios em qualquer equipa de futsal. O jogador que alinha nesta posição específica assume, inúmeras vezes, multifacetadas funções e exigentes responsabilidades, tornando-se um elemento perfeitamente diferenciado dos que atuam nas restantes posições.

No regulamento de futsal, é referido que dentro das quatro linhas apenas podem estar cinco jogadores, sendo que um deles tem de ser obrigatoriamente GR, o que demonstra a especificidade, mas também as particularidades, da sua atuação no jogo. Um dos maiores privilégios do GR, ao contrário do que acontece com os outros jogadores, é o de ser o único que pode utilizar os membros superiores, desde que se encontre dentro da sua área (FIFA, 1997). Até em termos estéticos é diferente, pois tem de equipar de forma distinta dos seus companheiros. Tem uma situação privilegiada em termos de colocação e de comando da equipa.



Figura 1. Guarda-redes de futsal, um posto específico.

Para Melo & Melo (2006) o objetivo principal do guarda-redes é impedir que a bola ultrapasse a linha de golo. Por isso, raras vezes um GR é considerado o «melhor em campo» ou o «herói do jogo». Apenas se torna o herói quando salva a equipa de um pretenso golo – um verdadeiro herói com pés de barro! Mesmo realizando uma enorme exibição, se o GR cometer um erro e sofrer um golo, rapidamente passam despercebidas todas as intervenções positivas que aconteceram anteriormente. O que fica na memória de todos é o «frango» ou aquela sensação: «Se tivéssemos um bom GR…» Como refere Oliveira (1996), o GR é o jogador com funções mais específicas dentro do jogo, sendo importantíssimo dedicar uma atenção especial à sua preparação e ao seu treino. Apesar do referido, a análise da prestação do GR e o seu treino ficam muitas das vezes para segundo plano no âmbito das equipas técnicas de futsal. Com o presente livro, pretendemos alertar para a especificidade da sua atuação e partilhar informação acerca da metodologia de treino para uma posição tão singular.

2. CARACTERÍSTICAS DE UM BOM GUARDA-REDES

Como anteriormente verificado, são colocadas enormes exigências aos GR, o que implica que estes possuam uma série de competências no plano tático-técnico, coordenativo e condicional e, especialmente, no plano psicológico que respondam às exigências do treino e do jogo. Voser (2001) refere que o GR deve possuir qualidades táticas e técnicas semelhantes aos restantes jogadores, de modo a interpretar e agir de acordo com todos os movimentos táticos da equipa, tendo por base o modelo de jogo definido, para além das capacidades específicas para defender com sucesso a sua baliza e iniciar o ataque a partir desse mesmo local. Para isso, é fundamental que este tenha uma boa capacidade percetiva e decisional, para se posicionar e sair da baliza enquadrado com ela (Savelsbergh, Williams, Van Der Kamp, & Ward, 2002), possua uma excelente capacidade de antecipação, agilidade e flexibilidade, para se deslocar de forma rápida e em equilíbrio de forma a fechar linhas de passe ou intercetar possíveis remates (Peiyong & Inomata, 2012), e tenha a capacidade



Figura 2. Guarda-redes, pluralidade de competências.

de iniciar o ataque através de lançamentos precisos em função do deslocamento do colega face ao adversário e do local do campo em que este se encontra (Otte, Millar, & Klatt, 2019).

A pluralidade de competências necessárias para o desenvolvimento de um bom GR exige enormes cuidados de observação, planeamento e programação do treino específico. Do mesmo modo, o processo de deteção e desenvolvimento de talentos para esta posição específica deve obedecer a critérios claros e objetivos, que necessitam de ser detalhados e estudados com maior rigor e pormenor. Tendo por base a proposta de Otte *et al.* (2019), apresentamos na «Figura 3» as competências fundamentais para a prestação do GR.

Destacamos, ao nível **individual**, as competências **coordenativas e condicionais**, **tático-técnicas** e **psicológicas**. Da articulação destas, resultam as **possibilidades para ações individuais** do GR no sentido de **defender a baliza**, **defender o espaço** e **iniciar o ataque**. Estas ações ocorrem numa relação constante de **estabilidade** e **instabilidade** na procura das melhores soluções para os **contextos de jogo** com que o GR se depara, inseridas numa perspetiva **grupal** e **coletiva** no qual a **comunicação** verbal e não verbal se torna fundamental.

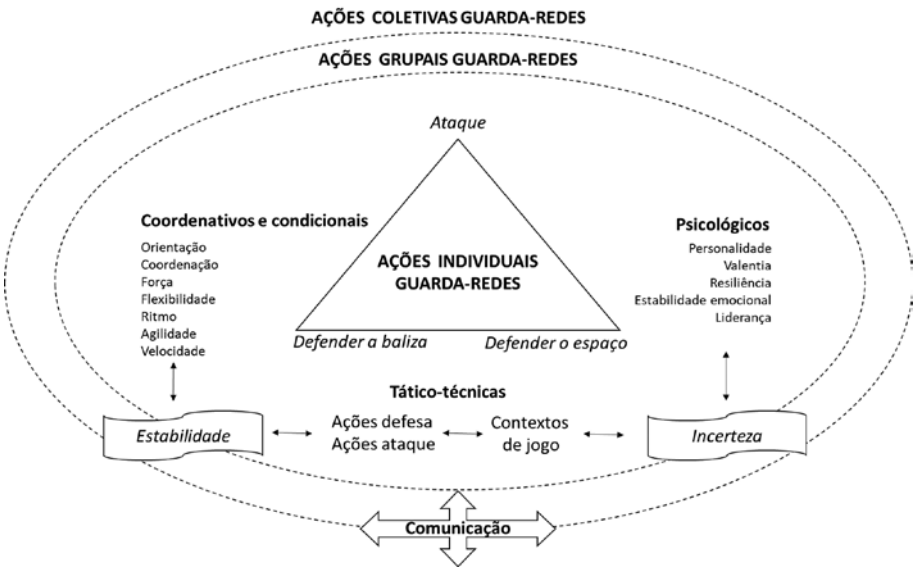


Figura 3. Competências fundamentais para a prestação do GR (adaptado de *Otte et al.*, 2019).

3. O GUARDA-REDES NO JOGO DE FUTSAL

3.1. Características do jogo de futsal na perspetiva do guarda-redes

Para uma melhor caracterização das competências e ações do GR de futsal e, sobretudo, de como estes podem treinar de forma específica, é necessária uma melhor compreensão das exigências e características do jogo. O futsal é um jogo desportivo coletivo, que se caracteriza pelas constantes relações de cooperação e oposição entre os jogadores, com variação do espaço e do tempo em que elas ocorrem (Travassos, 2020). Face a esta constante variação no espaço, no tempo e no número de jogadores envolvidos nas ações de jogo, os jogos desportivos, em particular o futsal, são designados como desportos situacionais, caracterizados pelo desenvolvimento de dinâmicas específicas em função do local do campo em que a ação ocorre, do número de jogadores envolvidos, bem como do momento de jogo concreto em que uma equipa ou um dado jogador se encontram (Corrêa, Alegre, Freudenheim, Dos Santos, & Tani, 2012). O jogo de futsal ocorre, assim, de forma dinâmica, numa relação entre



Figura 4. Capacidade percetiva do GR de futsal.

escalas temporais (individual, grupal, coletiva), que permite a compreensão do todo, e em função da relação que cada jogador – ou grupo de jogadores – estabelece entre si para a obtenção de uma dada dinâmica coletiva (Balagué, Pol, Torrents, Ric, & Hristovski, 2019). Deste modo, ao jogador de futsal exige-se uma grande capacidade percetiva, cognitiva e motora, de forma a ajustar constantemente as suas ações em função das alterações existentes ao nível dos contextos do jogo e tendo por base os princípios específicos e estratégicos do treinador (Travassos, 2014).

Apesar de apresentar exigências específicas no seio das competências de uma equipa de futsal, o GR deve ser visto como parte integrante de um sistema a partir do qual se inicia o processo ofensivo e termina o processo defensivo. A este propósito, o GR não deverá ser encarado como um jogador isolado de competências únicas, que treina e joga de forma individual, mas como parte de um sistema, em que, como referido anteriormente, se possa analisar e compreender numa perspetiva individual (ações tático-técnicas defensivas e ofensivas), grupal (posicionamentos e coordenação com o fixo ou com o jogador da cobertura defensiva, definição de linha de passe ao portador da bola) ou coletiva (colocação em campo face ao posicionamento da bola ou linha de pressão da equipa), de modo a se preparar os contextos de treino adequados (Otte *et al.*, 2019). A este propósito, a capacidade de o GR antecipar e ajustar as suas ações no tempo e no espaço aos contextos que o jogo coloca, decidindo as melhores opções em articulação com os seus companheiros, torna-se fundamental para o sucesso desportivo da sua equipa. Este aspeto é realçado pelo facto de o futsal encerrar uma grande variabilidade na frequência, ordem cronológica e complexidade de contextos e ações, não permitindo uma decisão clara e antecipada do que irá ocorrer no jogo, pelo que é exigido aos jogadores uma permanente atitude tático-estratégica (Garganta, 1998).

A dinâmica e a variabilidade com que ocorrem diversos contextos defensivos e ofensivos de jogo, aos quais o GR tem de responder de forma adequada, obrigam a uma grande capacidade de ação tática individual e coletiva. Ao passo que a ação tática individual reside no domínio dos fundamentos e das ações do jogo que permitem ao jogador ajustar os seus comportamentos individualmente às condições do contexto, a ação tática coletiva obriga-o a ter a capacidade de, a cada momento, identificar a dinâmica situacional do jogo tendo por base os princípios específicos e estratégicos que definem a sua forma de jogar. Como muitas das vezes é referido por treinadores experientes, o GR deverá ser aquele que não só defende melhor a baliza, como também compreende e se posiciona

adequadamente quando a equipa se encontra no ataque e na defesa, de maneira a criar soluções coletivas mais apropriadas a essa dinâmica. Os melhores GR serão sobretudo os que apresentam boa técnica de baliza ou boa ação tática individual, mas igualmente os que colocam essas capacidades ao serviço de uma lógica coletiva, tal como acontece com qualquer outro jogador, face aos diferentes e mais variados contextos de jogo (tática grupal e coletiva).

Barth (1995) refere que os melhores jogadores tomam decisões e agem de uma forma ajustada em consequência da situação. Existe um número indefinido de soluções para cada contexto de jogo. Cada GR deve procurar a melhor solução de acordo com as suas próprias características e capacidades em função do momento do jogo. A este propósito, num estudo realizado com GR de andebol, os autores realçaram que a capacidade para lidar com a incerteza e a variabilidade do jogo passa por dotá-los de capacidade para selecionar a melhor informação do contexto a cada instante, para que possam tomar constantes «microdecisões» tendo por base o seu espaço para a ação, a relação espaciotemporal com a equipa adversária face à sua equipa, um possível rematador e a sua baliza (Le Menn, Bossard, Travassos, Duarte, & Kermarrec, 2019).

3.2. Exigências para a construção de contextos de treino

Tendo por base o referido anteriormente, o desempenho de um qualquer jogador de futsal, e, em particular, do GR, não pode ser determinado nem treinado até à exaustão com a mesma sequência e frequência que ocorre em competição. O desempenho de um GR depende da sua ação tática, que é determinada pelo modo como ele identifica a melhor informação do contexto para a definir, em função das suas próprias características e da relação que estabelece com companheiros e adversários.

A ação do GR depende de um determinado contexto. Tal como ocorre no jogo, os contextos de treino deverão permitir que os GR tenham uma leitura da situação e, constantemente, ajustem as suas ações em função de informações como o posicionamento na baliza, a distância para o opositor, o enquadramento deste com a baliza, a distância e trajetória da bola, o pé dominante, a informação cinemática do rematador… Dito de uma forma mais simplificada, o treinador deve criar contextos que contenham variabilidade e incerteza de modo a potenciar a ação tática dos GR, tal como ocorre no jogo. A criação de contextos de treino nos quais a variabilidade, maior ou menor, esteja ausente, não fomenta níveis de atenção e perceção fundamentais para a decisão/ação do GR de futsal.



Figura 5. Técnica de guarda-redes.

A este propósito, Otte *et al.* (2019) consideram que os contextos de treino de GR devem conter as seguintes características: i) permitir um ponto de equilíbrio entre a dificuldade da tarefa atual para cada GR e a informação disponível que têm de gerir; ii) manter a relação perceção-ação entre contextos de jogo e treino; iii) conter variabilidade contextual e cognitiva para resolver de forma consistente os problemas colocados; iv) ter um estilo facilitador em que as tarefas levam à compreensão dos objetivos e ações a desenvolver, minimizando a intervenção do treinador.

Numa perspetiva evolutiva, os exercícios de GR deverão focar-se inicialmente no desenvolvimento de capacidades coordenativas associadas às ações a realizar por eles e que sustentarão o desenvolvimento de ações técnicas necessárias para o bom desempenho das ações táticas do jogo. Este desenvolvimento permitirá melhorar as capacidades individuais dos GR, aumentar o seu leque de possibilidades e a sua plasticidade de ações. No entanto, este foco inicial numa dimensão mais coordenativa ou técnica das ações de GR não deverá conduzir a um empobrecimento exagerado dos contextos de treino, uma vez que isso poderá levar ao desenvolvimento de ações que, em termos mecânicos, de ritmo ou velocidade, em nada se relacionam com as que ocorrem no jogo (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011). Estas devem ser realizadas em contextos imbuídos de uma variabilidade ajustada às capacidades dos GR, obrigando ao ajuste de

cada ação a um contexto específico. Otte *et al.* (2019) referem que o treino de GR poderá seguir a seguinte lógica de desenvolvimento: i) treino da dimensão tático-técnica individual – em contextos de variabilidade e identificação das ações a realizar para cumprir um dado objetivo (intercetar a bola de formas específicas); ii) treino da dimensão decisional – em diferentes contextos de jogo coletivos, potenciar a identificação do comportamento tático individual mais adequado (intercetar a bola de que forma?); iii) treino da dimensão tático-técnica coletiva – reconhecimento de contextos específicos de jogo e o desenvolvimento das ações mais adequadas para cumprir o objetivo da equipa (como ajustar o posicionamento para intercetar a bola face ao dos meus companheiros e adversários).

Em suma, numa perspetiva evolutiva, os contextos de treino deverão ser cada vez mais contextualizados e balizados pelas condições que caracterizam o jogo, permitindo que cada GR melhore a sua perceção visual e, consequentemente, a sua ação tática a cada contexto específico. Para isso, a variabilidade e a incerteza que o GR enfrenta em cada contexto de treino assumem um papel fundamental. O recurso a contextos de treino que potenciem a ocorrência de «indecisão» sobre a melhor ação coordenativa ou tático-técnica a realizar em cada momento será o primeiro fator a ter em atenção. Nunca se saber se a finalização é para a direita ou para a esquerda aumenta significativamente os níveis de atenção/perceção dos GR nos exercícios de treino. Posteriormente, manipular distâncias, velocidade/agressividade na finalização, trajetórias altas ou baixas, adversários (GR colega ao segundo poste), de modo a criar «indecisão», se há remate ou passe, etc., serão pequenas manipulações importantes a considerar na criação de situações de treino.

De acordo com Araújo (2006), a habilidade para tomar decisões corretas e ajustadas ao contexto é talvez o fator mais importante no desenvolvimento de um jogador de excelência. O aumento do foco na exploração de diferentes possibilidades de ação e de uma variabilidade comportamental na resolução de problemas de jogo, ao invés da aquisição e consolidação cega de padrões de ação estereotipados, permite o desenvolvimento sustentado de competências motoras mais flexíveis e de uma ação tática mais ajustada a cada contexto. Um treinador de GR que participou no estudo de Otte *et al.* (2019) referiu: «O meu treino privilegia a tomada de decisão… porque uma má decisão não pode ser corrigida com a melhor ação técnica em termos estéticos ou biomecânicos. No entanto, uma boa decisão, mesmo que precedida de uma ação realizada em termos técnicos de forma menos apropriada, pode resultar…»