

# INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DA MAIA – ISMAI



## Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto Especialização em Treino Desportivo Relatório de Estágio

Tiago Miguel Fernandes Gonçalves, nº 30174

Documento com vista à obtenção do grau académico de Mestre (artigo 15º do Decreto-Lei nº. 74/2006, de 24 de março, alterado pelos Decretos-Lei nº. 107/2008, de 25 de junho, 230/2009, de 14 de setembro, retificado pela Declaração de Retificação nº. 81/2009, de 27 de outubro e Decreto Lei nº. 115/2013, de 7 de agosto.

Supervisor: Mestre Especialista, Professor Jorge Baptista

Orientador: Agostinho Bento

Setembro, 2016

## RESUMO

O treino e o treinador do guarda-redes no futebol moderno têm ganho o respeito e espaço no dia-a-dia da sua equipa. Treinadores principais já exigem um treinador profissional, alguém com conhecimentos e que tenha experiência da posição, que saiba o que é estar dentro de campo com uma enorme pressão que os guarda-redes normalmente se encontram. Já não basta aquele “treinador” adjunto que de vez em quando faz uns remates e umas “brincadeiras”, tem que ser alguém que os faça evoluir quer a nível físico, como técnico, tático e mental.

O papel do treinador passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção. Para tal, o treinador é responsável pelo recrutamento de jogadores. No início da época desportiva o treinador principal juntamente com o treinador de guarda-redes definem que tipo de guarda-redes querem para o seu modelo de jogo (Flores et al., 2012).

Os objetivos do seguinte estudo científico são identificar que tipos de guarda-redes existem; qual se encaixa melhor no modelo de jogo; quais são as características ideais de um guarda-redes; quais os critérios de êxito dos gestos técnicos do guarda-redes; quais os métodos de treino e quais os contextos que devem ser trabalhados com os guarda-redes.

Para realizar este trabalho fizemos uma revisão da literatura.

Após a análise da literatura existente sobre o tema do guarda-redes verificamos que:

- (1) Existem dois tipos de guarda-redes;
- (2) É importante ter acompanhamento de um treinador específico;
- (3) A escolha do guarda-redes deve ser feita conforme a nossa forma de jogar (modelo de jogo);
- (4) Integrar ao máximo possível o guarda-redes com o restante plantel para criar rotinas com a sua linha defensiva;
- (5) É um fator que tem sido cada vez mais notório é que o guarda-redes tem um papel fundamental no processo ofensivo da equipa.