

## ÍNDICE

<b>LISTA DE TABELAS.</b>	<b>III</b>
<b>LISTA DE FIGURAS.</b>	<b>VI</b>
<b>LISTA DE ANEXOS.</b>	<b>VII</b>
<b>AGRADECIMENTOS.</b>	<b>VIII</b>
<b>RESUMO</b>	<b>IX</b>
<b>INTRODUÇÃO.</b>	<b>.1</b>
<b>CAPITULO I - REVISÃO DA LITERATURA..</b>	<b>.5</b>
1. O GUARDA - REDES	.5
2. LESÕES ESPECÍFICAS DOS GUARDA - REDES.	.7
3 - ANÁLISE DOS GESTOS TÉCNICOS BASE DOS GUARDA-REDES.	.15
3.1 - Posição básica.	.15
3.2 - Recepção.	.16
3.3 - Recepção alta.	.16
3.4 - Recepção média.	.17
3.5 - Recepção baixa.	.17
3.6 - Recepção em queda.	.18
3.7 - Recepção com encaixe.	.18
3.8 - Recepção com encaixe médio.	.19
3.9 - Recepção com encaixe em queda.	.20
3.10 - Desvios.	.20
3.11 - Colocação e orientação.	.20
3.12 - Saídas.	.21
3.13 - Reposição de bola em jogo.	.22
3.14 - Reposição com o pé.	.22
3.15 - Reposição com a mão..	.22
4 - ESPECIFICIDADE DO TREINO.	.23
4.1 - Qualidades físicas do guarda-redes..	.24
5 - ESPECIFICIDADE DO EQUIPAMENTO DO GUARDA-REDES.	.25
6 - A LESÃO DESPORTIVA.	.26
7 - GRAVIDADE DA LESAO DESPORTIVA..	.28

<b>CAPITULO II – METODOLOGIA.</b>	<b>.29</b>
1.Caracterização do estudo.	.29
2.Amostra.	.29
3. Método utilizado – Questionário.	.29
4. Procedimentos estatísticos.	.31
<b>CAPITULO III - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.</b>	<b>.33</b>
1. Caracterização da amostra..	.33
2. Dados antropométricos	.36
3. Dados relativos ao treino.	.37
4. Lesões desportivas em épocas anteriores.	.41
5. Lesões desportivas na época 2003/2004.	.42
<b>CAPITULO IV - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.</b>	<b>.49</b>
<b>CAPITULO V - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.</b>	<b>.57</b>
1. Conclusão.	.57
2. Recomendações.	.59
<b>BILIOGRAFIA.</b>	<b>.61</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Tabela de frequências da variável “Nível competitivo”.	.33
<b>Tabela 2</b> - Tabela de frequências da variável “Idade”.	.33
<b>Tabela 3</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Idade”.	.34
<b>Tabela 4</b> - Tabela de frequências da variável “Número de anos de prática”.	.34
<b>Tabela 5</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Número de anos de prática”.	.34
<b>Tabela 6</b> - Tabela de frequências da variável “Número de anos na I Liga”.	.35
<b>Tabela 7</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Número de anos na I Liga”.	.35
<b>Tabela 8</b> - Tabela de frequências da variável “Número de anos na II Liga”.	.35
<b>Tabela 9</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Número de anos na II Liga”.	.35
<b>Tabela 10</b> - Tabela de frequências da variável “Habilitações literárias”.	.36
<b>Tabela 11</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Peso”.	.36
<b>Tabela 12</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Altura”.	.36
<b>Tabela 13</b> - Tabela de frequências da variável “Número de treinos por semana”.	.37
<b>Tabela 14</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Número de treinos por semana”.	.37

<b>Tabela 15</b> - Tabela de frequências da variável “Tempo de treino total por semana”.	.37
<b>Tabela 16</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Tempo de treino total por semana”.	.38
<b>Tabela 17</b> - Tabela de frequências da variável “Tempo de cada sessão”.	.38
<b>Tabela 18</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Tempo de cada sessão”.	.38
<b>Tabela 19</b> - Tabela de frequências da variável “Tem treinador de guarda-redes?”.	.38
<b>Tabela 20</b> - Tabela de frequências da variável “Tempo de treino dedicado ao trabalho específico de guarda-redes ?”.	.39
<b>Tabela 21</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Tempo de treino dedicado ao trabalho específico de guarda-redes ?”.	.39
<b>Tabela 22</b> - Tabela de frequências da variável “Número de treinos semanais dedicados ao trabalho específico”.	.40
<b>Tabela 23</b> - Tabela de estatística descritiva da variável “Número de treinos semanais dedicados ao trabalho específico”.	.40
<b>Tabela 24</b> - Tabela de frequências da variável “Tipo de piso em que treina regularmente”.	.41
<b>Tabela 25</b> - Tabela de frequências da variável “Lesões desportivas em épocas anteriores”.	.41
<b>Tabela 26</b> - Tabela de frequências da variável “Lesão/cirurgia na época 2002/2003”.	.41

<b>Tabela 27</b> - Tabela de frequências da variável “Número de dias sem treinar/jogar na época 2002/2003”.	.42
<b>Tabela 28</b> - Tabela de frequências da variável “Período em que ocorreu a lesão?”.	.42
<b>Tabela 29</b> - Tabela de frequências da variável “Lesões ocorridas durante o treino?”.	.43
<b>Tabela 30</b> - Tabela de frequências da variável “Local anatómico da lesão?”.	.43
<b>Tabela 31</b> - Tabela de frequências da variável “Como ocorreu a lesão?”.	.44
<b>Tabela 32</b> - Tabela de frequências da variável “Gravidade da lesão?”.	.44
<b>Tabela 33</b> - Tabela de frequências da variável “Recuperava de outra lesão?”.	.45
<b>Tabela 34</b> - Tabela de frequências da variável “No momento da lesão parou logo a actividade?”.	.45
<b>Tabela 35</b> - Tabela de frequências da variável “No momento da lesão, recebeu tratamento médico?”.	.45
<b>Tabela 36</b> - Tabela de frequências da variável “Foi observado por algum agente?”.	.46
<b>Tabela 37</b> - Tabela de frequências da variável “Médico do Clube”.	.46
<b>Tabela 38</b> - Tabela de frequências da variável “Outro agente”.	.46
<b>Tabela 39</b> - Tabela de frequências da variável “O que foi indicado no tratamento?”.	.47

## LISTA DE FIGURAS

<b>FIGURA 1</b> - Superfície plantar para a adopção de uma correcta posição básica. .16	
<b>FIGURA 2</b> - Posição das mãos para a recepção alta. . . . .17	
<b>FIGURA 3</b> - Proteger sempre a bola com o corpo. . . . .17	
<b>FIGURA 4</b> - Proteger sempre a bola com o corpo. . . . .18	
<b>FIGURA 5</b> - Braços estendidos no prolongamento do corpo. . . . .18	
<b>FIGURA 6</b> - É importante que a acção dos braços e antebraços seja coordenada com o impacto da bola no peito. . . . .19	
<b>FIGURA 7</b> - Encaixe médio.. . . . .19	
<b>FIGURA. 8</b> - Encaixe em queda. . . . .20	
<b>FIGURA 9</b> - Momento da intervenção do Guarda - Redes sobre a bola. . . . .21	
<b>FIGURA 10</b> - Deslocamento frontal e extensão completa do braço que lança a bola para o pé. . . . .22	
<b>FIGURA 11</b> - Extensão completa do braço e olhar dirigido para a zona alvo. . . . .23	

## **LISTA DE ANEXOS**

**ANEXO 1** – Questionário

**ANEXO 2** – Gestos mais frequentes dos Guarda-redes

**ANEXO 3** - Tabelas de estatística descritiva

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Professor Doutor Páscoa Pinheiro e à Professora Doutora Susana Ramos, pelas suas orientações teóricas, pelas recomendações e sugestões práticas, pelo apoio inextinguível, pela paciência que sempre patentearam e acima de tudo pelo partilhar de saberes e conhecimentos que me fizeram despertar para a importância e o interesse desta área de investigação.

Aos meus pais, irmã e cunhado e principalmente à minha esposa e filho, pelo apoio, carinho e especialmente pelos momentos em que os privei da minha companhia.

Ao corpo docente da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, pelos conhecimentos, capacidades e valores transmitidos ao longo de todos estes anos.

Aos colegas de curso, por todas os momentos e recordações das várias experiências partilhadas e pela grande compreensão e ajuda demonstradas e em especial ao meu colega Hugo Sarmiento, foi um enorme prazer e privilégio ter-vos conhecido.

A todos os meus amigos e pessoas que colaboraram....

## RESUMO

Pretendemos, com este estudo, identificar e caracterizar o tipo de lesões mais frequentes nos guarda-redes da Superliga e da II Liga Portuguesa de Futebol, na época desportiva 2003/2004.

A amostra foi constituída por 53 guarda-redes dos campeonatos profissionais portugueses de futebol.

Após uma apreciação geral do estado da investigação neste campo – Características específicas do guarda-redes, lesões específicas, gestos técnicos base, especificidade do treino, especificidade do equipamento, lesão desportiva e sua gravidade - foi elaborado, validado e aplicado especificamente para o efeito um questionário. Os resultados são apresentados e analisados através do recurso a técnicas de estatística descritiva.

Verificámos que quase todas as equipas possuem nos seus quadros técnicos um treinador especializado no treino de guarda-redes e que é dedicado um tempo considerável de cada treino ao trabalho específico de guarda-redes. Cerca de 60% dos atletas já sofreram lesões ao longo da sua carreira desportiva, tendo as mais frequentes sido as lesões articulares e musculares, implicando paragem desportiva, na maioria dos casos de 2 a 3 semanas. Relativamente à época 2003/2004, 23 guarda-redes sofreram lesões, verificando-se uma maior incidência durante o período competitivo do que durante a pré-época, tendo a maior parte destas lesões ocorrido durante o treino; As lesões mais frequentes estão localizadas no joelho, cabeça/face e extremidades superiores, resultantes sobretudo de intersecções e contactos com colegas e/ou adversários. Em quase 70% dos casos estas lesões provocaram um tempo de inactividade superior a 4 semanas.

## ABSTRACT

We intend, with this study, to identify and to characterize the kind of more frequent lesions in the goalkeepers of “Superliga” and of the “Second League” of Portuguese Football season of the year 2003 and 2004.

The sample was set up by fifty-three goalkeepers of the professional championship of Portuguese football.

After a general appreciation of the state of the investigation in this field: specific characteristics of the goalkeeper, specific lesions, technical base gestures, the specificity of the training and of the equipment, sport lesion and its seriousness, it was elaborated, validated and specifically applied for the issue a questionnaire.

The results are presented and analysed through the resource of techniques of statistical descriptive.

We confirmed that almost the teams which they possess in its technical staff a specialized trainer in the training of the goalkeepers and that is dedicated a considerable time of each training to the specific work of the goalkeepers. About 60% (percent) of the athletes they already suffered lesions along their sport career, having been the most frequent articulate and muscular lesions implying sport suspension of two or three weeks in the most of the cases.

Relating to the season of 2003 and 2004, there were twenty-three goalkeepers who suffered lesions with a greater incidence during the competitive period than the pre-season. The largest of these lesions happened during the training.

The most frequent lesions are in the knee, head, face and superior limbs. This is the result of the physical contacts with colleagues or with opponents. In almost 70% (percent) of the cases, these lesions provoked a time of superior inactivity to four weeks.