

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Ruan Carlo Gonçalves de Souza**

**A POSIÇÃO DE GOLEIRO NO FUTEBOL – UMA ANÁLISE DAS  
DEMANDAS TÉCNICAS, FÍSICAS E PSICOLÓGICAS.**

Porto Alegre

2019

**Ruan Carlo Gonçalves de Souza**

**A POSIÇÃO DE GOLEIRO NO FUTEBOL – UMA ANÁLISE DAS  
DEMANDAS TÉCNICAS, FÍSICAS E PSICOLÓGICAS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à comissão de graduação da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Giovani dos Santos Cunha

Porto Alegre

2019

**Ruan Carlo Gonçalves de Souza**

**A POSIÇÃO DE GOLEIRO NO FUTEBOL – UMA ANÁLISE DAS  
DEMANDAS TÉCNICAS, FÍSICAS E PSICOLÓGICAS.**

Conceito final: \_\_\_\_\_

Aprovado em: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Banca Examinadora:

Prof. Dr. \_\_\_\_\_ - Universidade  
Federal do Rio Grande do Sul

Orientador – Prof. Dr. Giovani dos Santos Cunha – Universidade Federal do  
Rio Grande do Sul

Porto Alegre

2019

## **AGRADECIMENTOS**

Após esses anos de formação docente em Educação Física, venho por meio deste agradecer a pessoas especiais que me ajudaram durante essa trajetória.

Primeiramente aos meus pais por sempre estarem juntos em qualquer situação da minha vida, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. A minha namorada, que conheci na universidade, por toda a parceria, noites e dias de estudos, por tudo.

A universidade, seu corpo docente, direção e administração por todo suporte que é passado aos alunos.

A meu orientador, por toda assistência no pouco tempo que tivemos para realizar o trabalho, por suas reuniões, correções e incentivos.

A todos meus colegas de graduação.

Por fim a todos meus amigos e familiares que diretamente ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo identificar as especificidades da posição de goleiro no futebol de campo, apontando algumas das principais demandas técnicas, táticas, físicas e psicológicas que envolvem esta posição no futebol. O procedimento metodológico utilizado foi uma revisão narrativa, pautada em livros, artigos e teses que englobam o assunto do trabalho. Foram descritos diferentes movimentos técnicos específicos e verificadas algumas demandas físicas e psicológicas importantes para os goleiros. Conclui-se com a revisão narrativa que os estudos com testes de desempenho confirmaram perfis divergentes entre os goleiros e jogadores de campo, com o desempenho dos goleiros superior no salto, valores de  $VO_{2max}$  inferior e tempos de *sprint* mais lentos.

**Palavras-chave:** Futebol. Goleiros. Técnicas. Treinamento.

## **ABSTRACT**

The present work aims to identify the specificities of goalkeeper position in the soccer field by pointing out some of the main technical, tactical, physical and psychological demands that involve this player position. The methodology applied was narrative query based on books, articles and theses that cover the subject. Different specific technical movements were described and some important physical and psychological demands for goalkeepers were verified. It concludes with the narrative review of performance test studies confirm divergent profiles between goalkeepers and field players, with higher goalkeeper performance in the jump, lower VO<sub>2</sub>max values and slower sprint times.

**Keywords:** Soccer. Goalkeepers. Techniques. Training.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Etapas de formação dos goleiros.....	26
---	----

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	8
2. Metodologia.....	10
3. Características da Posição de Goleiro no Futebol.....	11
4. Demandas Técnicas.....	14
5. Demandas Físicas.....	16
6. Demandas Psicológicas.....	21
7. Treinamento.....	23
8. Considerações Finais.....	27
9. Referências.....	28



## 1. INTRODUÇÃO

O futebol de campo é uma atividade complexa, que exige do jogador o desenvolvimento de diversas capacidades físicas, motoras e psíquicas. O grau de desenvolvimento das capacidades físicas no futebol é fator determinante no nível desportivo do jogador. Falando especificamente da posição dos goleiros não é diferente. Contextualizando as suas ações, para Scaglia (1996) o goleiro é aquele onde, através do uso de todo o seu corpo, inclusive as mãos, tem por função impedir que a bola entre no gol. O papel principal do goleiro então é o ato de impedir o ponto auge do futebol que é o gol, sendo o único jogador autorizado a por as mãos na bola com o jogo em andamento.

A posição do goleiro foi uma das que mais evoluiu com o passar das décadas segundo Paoli (2002), principalmente devido às modificações de regras e táticas do futebol, que dinamizaram mais o jogo, tendo o goleiro que exercer uma função mais participativa, sobretudo pela sua posição no campo, onde ele possui uma visão ampla do que está ocorrendo no jogo. Por isso ele deve ter uma boa capacidade de leitura do jogo e deve saber se comunicar claramente com seus companheiros, para transmitir informações do que está visualizando, tentando corrigir posicionamentos, coberturas e movimentações táticas defensivas e ofensivas. Outro elemento que modificou bastante nos últimos tempos foi a utilização dos pés para saída de jogo. Com a mudança da regra em que o goleiro não pode receber com as mãos um passe de um jogador de sua equipe, eles precisaram se adequar ao passe e lançamentos com os pés.

Enfim, podemos observar que os goleiros não podem ser tratados apenas como um jogador que defende as finalizações do adversário, pois ele deve também orientar sua equipe para defender quando ela não possui a posse da bola, além de iniciar jogadas de ataque e contra-ataque com suas reposições de bolas, ou seja, podemos considerá-los como o último defensor e o primeiro atacante, possuindo um papel fundamental no futebol moderno.

Embora existam muitas obras falando sobre o assunto, poucas entram no âmbito da análise dos aspectos técnicos e táticos específicos do goleiro. E por se tratar de atletas altamente especializados e exigidos no campo durante um jogo, ressalto a razão e a importância de realizar este trabalho, com o

objetivo de identificar as especificidades da posição de goleiro no futebol de campo, apontando algumas das principais demandas técnicas, táticas, físicas e psicológicas que envolvem esta posição no futebol. através de uma revisão narrativa, minimizando teorias do senso comum e ampliando as ações acadêmicas.

## **2. METODOLOGIA**

Esse estudo é um trabalho científico acadêmico. Lakatos e Marconi (1995) definem a monografia como um trabalho escrito que envolve tema específico ou particular, que ao final gera uma contribuição significativa para a ciência.

Assim, esse trabalho é uma revisão narrativa guiada por livros, teses, dissertações, monografias e artigos que enumerem o assunto sobre goleiro de futebol. A pesquisa foi baseada pela busca dos temas destacados no trabalho em materiais sobre goleiros e sobre o futebol, utilizando as palavras goleiro, futebol, demandas físicas, técnicas e psicológicas na base de dados online do pubmed e google acadêmico.

O desenvolvimento do trabalho foi feito de forma organizada previamente, elencando os itens a serem procurados e colocados em uma sequência, definindo a posição e posteriormente as demandas técnicas, físicas e psicológicas.

### 3. CARACTERÍSTICAS DA POSIÇÃO DE GOLEIRO NO FUTEBOL

Segundo Voser (2006), para tornar-se um bom goleiro, além de qualidades físicas, técnicas e psicológicas excepcionais e de muito treinamento, esse futebolista deverá ter como características intrínsecas: dedicação, humildade, vontade de aprender, personalidade, perseverança e tantos outros adjetivos que se encaixam ao atleta que decide ser goleiro.

Assim como os jogadores precisam de uniformes, caneleiras e chuteira para a prática do futebol, os goleiros necessitam de acessórios específicos, como as luvas e um uniforme exclusivo que o diferencie de sua equipe, do seu adversário e dos árbitros da partida. As luvas são de fundamental importância para a prática eficiente do goleiro. A escolha de uma luva que proporcione conforto e segurança é imprescindível. Atualmente existem diversos modelos com especificidades para cada situação, como luvas para dias de chuva, luvas para treinar e luvas para jogos. Outros dois itens que são opcionais para o goleiro é a utilização do boné para prevenir que o sol atrapalhe sua visão e as ataduras e bandagens para proteger lesões nos dedos e punhos (ABELHA, 1999).

Pensando um pouco na história da posição, o goleiro era visto somente como o atleta responsável por defender a goleira de qualquer forma para evitar que o adversário faça o gol. Com a evolução da posição, o atual goleiro necessita saber muito mais do que apenas defender, é preciso entender mais sobre a parte tática e saber fazer a leitura do jogo para solucionar problemas de ataque e defesa que antigamente não eram destinados a ele. Na organização defensiva, o goleiro deve coordenar o posicionamento e até mesmo algumas ações de seus companheiros de equipe, principalmente dos atletas do sistema defensivo, por estar na maioria das vezes de frente para as jogadas. Por isso mesmo deve manter-se tranquilo, ter bom comando e orientar durante todo o tempo seus companheiros com relação ao sistema tático que é passado pelo técnico e qualquer outra circunstância de jogo (VOSER, 2006).

Na organização ofensiva o goleiro é um dos responsáveis pela circulação da bola, auxiliando o setor defensivo a retirar a bola da zona de pressão para o ataque, efetuando passes entre linhas, lançamentos curtos ou até mesmo ligações diretas do campo de defesa para o campo de ataque. Um

dos fatores essenciais para a circulação da bola pelo goleiro com os pés é o posicionamento corporal do atleta para o recebimento do passe, com domínio direcionado ou passe de primeira, para auxiliar na velocidade que a bola circulará e não a coloque em zona de risco (VOSER, 2006).

Em uma pesquisa de Otte, Millar e Klatt (2019), após entrevistar 15 treinadores de goleiros profissionais, descreveu-se que o goleiro moderno é considerado “polivalente”, que deve dominar consistentemente uma série de ações complexas, como: 1) defender a goleira; 2) defender o espaço na frente do gol para evitar lançamentos da equipe adversária e 3) participar do jogo em posse da equipe e iniciar ataques. Ou seja, os goleiros devem executar efetivamente tarefas essenciais de defender as finalizações, e também desempenhar o papel de décimo primeiro jogador em campo para atacar.

De acordo com Moino (2011), podemos definir as exigências gerais do goleiro no jogo de futebol como: 1) Jogo de posicionamento: onde o goleiro deve atribuir suas estratégias defensivas tendo um posicionamento eficiente, mudando seu posicionamento em função da direção da bola, de seus companheiros e de seus adversários, preenchendo da melhor maneira o ângulo de arremate, objetivando a proteção direta do gol. 2) Organizador e coordenador do setor defensivo: atribuído à sua visão privilegiada no jogo e possibilidade de correção do setor defensivo, exige-se deste atleta uma leitura de jogo apurada e conhecimento tático geral e específico de sua equipe, seguindo as características do modelo de jogo. 3) Domínio e proteção da área de pênalti: a proteção indireta do gol está atribuída às exigências mais complexas das ações do goleiro, em que este deverá interceptar linhas de passes ofensivas adversárias com uma precisão peculiar, analisando constantes variações espaço-temporais, trajetória da bola, movimentação adversária e posicionamento defensivo; sendo assim, este deve demonstrar tranquilidade, segurança e domínio sobre este espaço de intenso perigo. 4) Comportamento diante das situações de bola parada: com o aumento do aproveitamento em situações de bola parada, o goleiro tornou-se peça chave para a neutralização de perigo desta situação de jogo. 5) Duelos com adversários: enfrentamentos em que os goleiros utilizam de suas estratégias defensivas para dificultar a ação ofensiva do adversário. 6) Apoio ao setor defensivo: Além de oferecer uma cobertura para o setor defensivo, dentro e

fora da área é exigido de um goleiro que este tenha condições de manter a posse de bola com os pés, oferecer linhas de passe para distribuição e manutenção da posse de bola no setor defensivo. 7) Iniciador de ataque: para surpreender o adversário com transições de ataques de velocidade e contra-ataques rápidos, exigiu-se a melhora das ações técnicas de reposição de bola e leitura tática com a tomada de decisão rápida do goleiro, em que este passa a ser o primeiro jogador a iniciar uma situação dessas, quando com a posse de bola. 8) Gestor do tempo da partida: o goleiro é um elemento importante para a gestão do ritmo da partida; cortar o ritmo da equipe adversária e em situações de inferioridade, ou temporizar o início de uma jogada. Numa situação contrária, com necessidade de busca pelo resultado, este pode acelerar o ritmo e iniciar rapidamente jogadas ofensivas.

Por fim, o goleiro hoje tem papel fundamental do ponto de vista tático e não somente um defensor de finalização, ou seja, além de defender a goleira e o espaço à frente do gol, o goleiro é considerado um organizador e coordenador do posicionamento do sistema defensivo e o criador do ataque fazendo a bola circular, quebrando linhas e realizando lançamentos.

#### 4. DEMANDAS TÉCNICAS

Durante a pesquisa em livros, artigos e teses relacionados ao assunto, ficou evidente a falta de uma nomenclatura para cada movimento técnico realizado pelos goleiros. A impressão inicial é que a posição carece de um padrão técnico intitulado, pois um mesmo movimento pode ser descrito de diferentes formas. No estudo será utilizada a nomenclatura que considero que possua uma maior eficácia e facilidade de divulgação entre todos os goleiros, preparadores de goleiros, professores e público em geral, utilizando da nomenclatura segundo Voser (2006) e Abelha (1999).

- Posição de Expectativa

Iniciamos falando sobre a posição de expectativa da chegada da bola onde a melhor maneira do goleiro se posicionar é com o quadril e joelhos ligeiramente flexionados, membros inferiores afastados um pouco mais que a largura dos ombros, o tronco deve estar parcialmente inclinado à frente, baixando assim seu centro de gravidade.

- Pegada

Maneira como o goleiro segura a bola, sendo um dos movimentos mais utilizados, onde os braços devem estar semiflexionados à frente do corpo, punhos e dedos estendidos e os polegares unidos atrás da bola, efetuando a forma geométrica do triângulo para segurar a bola.

- Defesas Completas

Ações defensivas do goleiro que agarra a bola sem soltar são completas.

- Defesa Alta

Defesa realizada acima da cabeça.

- Defesa Média

Defesa realizada entre o peito e a cabeça.

- Encaixe

Defesa realizada na altura da cintura, que executa através do amortecimento da bola com os braços e o peito.

- Defesa Baixa

Bolas rasteiras em que o goleiro faz a defesa flexionando o joelho da perna de apoio, enquanto a outra fica lateral atrás, sem espaço de uma perna para a outra.

- Quedas Laterais com Pegada

Bolas arrematadas em que o goleiro precisa se deslocar fazendo o movimento de queda seguido da defesa completa. Podem ser bolas altas, médias e baixas.

- Espalmada

Defesas realizadas onde não há possibilidade de agarrar a bola firme com a pegada. Podem ser realizadas com quedas ou não e serem defendidas com uma mão ou com as duas.

- Reposições da Bola

Ação do goleiro de colocar a bola em jogo novamente, visando o passe para um companheiro de equipe. Podem ser lançamentos com as mãos de forma rasteira e alta ou utilizando os pés em forma de passe, chute na cobrança de tiro de meta ou a quebrada executando um voleio na bola após ser lançada da sua mão.

- Saídas de Gol

Ação do goleiro com o intuito de interceptar uma bola alta na área, podendo ser completa realizando a pegada firme, ou incompleta realizando um soco na bola.



## 5. DEMANDAS FÍSICAS

Em geral, os estudos sobre o futebol excluem a posição de goleiro das análises físicas, pois há muitas diferenças com relação ao comportamento dos jogadores de linha. Ou acontece de analisarem apenas situações específicas deles.

O futebol de campo é uma atividade complexa, que exige dos atletas o desenvolvimento de diversas capacidades. O grau de desenvolvimento das capacidades físicas é um fator determinante do nível desportivo do jogador. Existem estudos em que os goleiros aparecem como personagens principais da pesquisa, como Di Salvo *et al.* (2003), Otte, Millar e Klatt (2019) e Moino (2011) além de livros com ênfase na posição, como Abelha (1999), Carlesso (1981) e Voser (2006), e pesquisando podemos destacar alguns itens considerados importantes para a performance desta posição, sendo elas: a flexibilidade, a velocidade, a força, a resistência, a coordenação e a agilidade.

Voser (2006) descreve que o goleiro deverá apresentar um padrão morfológico aproximando-se de uma altura entre 1,85 metros até 1,95 metros, um percentual de gordura entre 9% até 12%, uma massa muscular entre 45% até 55% e também proporcionalidade e postura adequada.

As características de desempenho físico e fisiológico dos goleiros profissionais evidenciam que, em média, eles são mais pesados, mais altos, possuem percentuais de gordura maiores e menor capacidade aeróbica quando comparados aos jogadores de campo de linha. No artigo de Leão *et al.* (2019) que analisou 618 jogadores de futebol gregos de todas posições e diferentes faixas etárias, concluíram que os goleiros apresentavam maiores valores de peso, altura e percentual de massa corporal e gordura quando comparado com qualquer outra posição do futebol e que a altura e o peso aumentam em todas as faixas etárias, enquanto o percentual de gordura diminui.

A flexibilidade, segundo Weineck (1994), é definida como a capacidade e qualidade que tem o atleta para executar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo ou sob influência de forças externas. Também é descrita como a limitação para mais ou para menos das possibilidades de movimentos de uma articulação, elasticidade dos músculos e ligamentos que envolvem

essas articulações, segundo Litwin e Fernandez, citados por Carlesso (1981). Segundo Brollo (2007), a flexibilidade pode ser definida como a capacidade de se executar movimentos de grande amplitude. Estando envolvidos neste processo a amplitude articular e a elasticidade muscular. Ela pode se dividir em geral e específica, geral quando a mobilidade das principais articulações é suficientemente desenvolvida e específica quando a mobilidade se refere a determinadas articulações específicas ao esporte praticado, como a articulação coxo-femoral no futebol. Quando desenvolvida de forma ótima, adaptada às exigências do esporte praticado, age positivamente sobre o desenvolvimento das qualidades físicas e técnicas.

Nikolaidis *et al.* (2014) e Deprez *et al.* (2015), citados por Russel *et al.* [21-] compararam a Flexibilidade conjunta entre goleiros e jogadores de campo e não foram observadas diferenças no desempenho dos testes de sentar e alcançar (0,23-0,27m).

A velocidade é a capacidade de executar qualquer movimento em mínimo de tempo após um estímulo. Ela é determinada por quatro fatores: velocidade de reação, faculdade de aceleração, velocidade de ação e velocidade de resistência. A velocidade de reação se refere ao tempo necessário para o acionamento das forças musculares após a chegada do estímulo. A faculdade de aceleração corresponde à aceleração que o jogador consegue desenvolver após iniciar a corrida chegando ao máximo da velocidade. A velocidade de ação é o deslocamento do atleta com máxima rapidez. E a velocidade de resistência constitui a capacidade de desenvolver uma velocidade de ação e mantê-la pelo máximo de tempo possível sem diminuir (WEINECK, 1994).

O estudo de Di Salvo (2008) conforme citado por Russel *et al.* [21-], analisou goleiros da Premier League Inglesa, e verificou a distância que os goleiros profissionais percorrem, sendo apenas 1% da distância total (56 m) que consistiu em corrida em alta velocidade (definida como 19,9-25,2 km/h), enquanto a maioria da distância (4025m) consistiu em caminhada, com apenas 10 corridas de alta velocidade e 2 ações de *sprint* (maior que 25,2 km/h) realizadas por partida.

Além disso, os goleiros na jornada (incluindo o aquecimento) podem executar apenas 11 acelerações e 5 desacelerações de alta intensidade

(definidas como  $> 3$  m/s). Por outro lado, jogadores profissionais de campo realizam até 14 acelerações de alta intensidade e 24 desacelerações de alta intensidade em uma única metade de 45 minutos, conforme Malone, JJ. *et al.* (2018), apud Russel *et al.* [21-].

Segundo Stolen, T. *et al.* 2005 e Malone, JJ. *et al.* (2018), citados por Russel *et al.* [21-] ao contrário dos jogadores de campo que percorrem 10-12 km durante uma partida de 90 minutos, incluindo uma corrida a cada 90seg, os goleiros de futebol podem percorrer 4-6 km na jornada e realizar apenas 2 sprints curtos neste período. Por outro lado, observações sugerem que os jogadores de campo raramente são obrigados a ultrapassar as distâncias da bola de 50 metros, onde os goleiros em seu papel ofensivo podem fazer de 8 à 14 chutes por jogo ultrapassando essa distância, consoante Hongyou, L, 2015 apud Russel *et al.* [21-].

A maioria dos estudos que empregam sprints em linha reta ( $\leq 30$ m) identificou diferenças significativas no desempenho entre goleiros e jogadores de campo, como no caso do estudo de Towlson *et al.* (2017) citado por Russel *et al.* [21-], em que os goleiros profissionais ingleses menores de 18 anos foram mais lentos nos 10m e 20m (1,65 e 2,94 vs 1,60 e 2,84 s), e no do Deprez *et al.* (2015) citado por Russel *et al.* [21-] em que 19 goleiros belgas levaram mais tempo do que os atacantes (4,44 vs 4,28 s) o mais rápido dos quatro sprints de 30m.

Bompa (2002, p. 332) descreve a força “como a capacidade neuromuscular de superar uma resistência interna e externa”. Gomes e Souza (2008) distinguem a força em três tipos: força máxima, força explosiva e força de resistência. A força máxima é a maior força que o sistema neuromuscular consegue exercer após uma contração, sendo caracterizada pelo nível de força que o atleta é capaz de alcançar. A força explosiva é a capacidade de superação de alguma resistência no menor tempo possível. A força de resistência é a realização de força no mesmo nível, sem diminuição nos parâmetros, por um tempo prolongado.

Russel *et al.* [21-] descreve os goleiros de futebol se envolvem em um aquecimento pré-jogo prolongado, liderado individualmente de 45 à 60 minutos, que incorpora uma série de técnicas. Durante uma partida, os goleiros geralmente permanecem próximos da linha de gol e tocam a bola apenas ao

defender um ataque, reiniciar o jogo por meio de um chute de gol ou livre ou redistribuir a bola após um passe de volta de um companheiro de equipe. Raramente eles são substituídos, exceto por lesões, portanto, devem ser condicionados a manter seu desempenho físico e habilidoso por toda a duração da partida. E que que as intervenções dos goleiros em finalizações ocorrem de 2 a 10 vezes por partida, envolvendo ações principalmente com força explosiva, como saltos e mergulhos para quedas.

De Baranda *et al.* (2008), apud Russel *et al.* [21-] relataram que os goleiros internacionais realizaram 23 ações técnicas defensivas ao longo de 90 min, das quais as ações mais frequentes foram “salvamentos” (ou seja, bloqueando uma oportunidade de gol).

Além disso, os goleiros podem enfrentar longos períodos durante os quais não estão diretamente envolvidos com o jogo, o que pode prejudicar sua capacidade de subsequentemente produzir altos graus de força muscular. De fato, a investigação meia-hora na jogadores de campo foi demonstrado que diminuições (2 °C) no músculo e do núcleo temperatura seguinte de 15 minutos de inatividade são acompanhadas por significativas reduções em salto contra movimento (CMJ), perdendo potência de pico desempenho de saída e corrida, conforme diz Mohr *et al.* (2015), citado por Russel *et al.* [21-].

Em testes usando um transdutor de posição linear, Arnason *et al.* (2004), apud Russel *et al.* [21-] verificou que os goleiros profissionais islandeses registraram uma maior potência concêntrica s durante os agachamentos nas costas da máquina Smith (1451W para 1309-1400 W), quando comparados as outras posições. No entanto, não foram observadas diferenças para altura do salto de agachamento (SJ; 0,36-0,38 m) ou CMJ ( 0,38-0,39 m), talvez porque os goleiros eram significativamente mais pesados que seus colegas de campo como já descrito por Voser (2006).

Segundo Bompa (2002) a resistência é o tempo prolongado que o indivíduo consegue manter um movimento sem que a intensidade diminua, sendo a fadiga o principal fator limitante. Gomes e Souza (2008) definem a resistência como o fato de suportar a fadiga.

Um estudo de Balikian *et.al.* (2002), comprovou através de testes feito em esteira ergométrica os goleiros mostraram o  $VO_{2máx}$  significativamente

menor em relação a todas outras posições e tiveram o limiar anaeróbico mais baixo também.

Avaliando diferentes faixa etárias, a maioria das investigações relataram que o consumo máximo de oxigênio dos goleiros cai abaixo do de seus colegas de campo. Eles têm constantemente  $VO_{2max}$  com valores inferiores (50-57 contra 56-63  $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ) de jogadores de campo como pode ser observado através dos artigos de Arnason *et al.* (2004), Boone *et al.* (2012), Sporis *et al.* (2009) e Aziz *et al.* (2008), citados por Russel *et al.* [21-].

A coordenação motora é a capacidade de organizar as forças externas e internas que surgem no decorrer de um movimento para conseguir o efeito de trabalho desejado. Uma boa coordenação motora habilita o atleta para dominar de forma segura e econômica as ações motoras, nas situações previsíveis e imprevisíveis, e possibilita também o aprendizado relativamente rápido das técnicas esportivas (WEINECK, 1994).

Segundo Tubino (1984), a agilidade é definida como a velocidade de troca de direção o mais rápido possível, sendo os fatores tempo e flexibilidade variáveis muito importante para essa capacidade física. Já o equilíbrio classifica-se em dinâmico, estático e recuperado. O equilíbrio dinâmico é definido como o tipo de equilíbrio mantido durante o movimento, equilíbrio estático é quando o corpo é mantido em uma determinada posição; e o equilíbrio recuperado é quando se recupera o equilíbrio após a perda em qualquer posição.

## 6. DEMANDAS PSICOLÓGICAS

Atualmente a preparação psicológica dos atletas é um fator muito importante, idêntico ou superior aos treinamentos físicos, técnicos e táticos. Entre os mais diferentes aspectos considerados fundamentais e que determinam o rendimento do goleiro na partida, é destacado os seguintes: coragem, concentração, atenção, liderança, motivação, tranquilidade e confiança (VOSER, 2006).

É necessário coragem para enfrentar qualquer dificuldade durante a partida com determinação e eficácia, estar concentrado para não perder a atenção no jogo em nenhum momento e estar atento à bola e as movimentações dos companheiros e adversários (VOSER, 2006). Segundo Samulski (2002), a atenção é um processo de direcionamento da percepção e da imaginação interna a um estímulo específico. E, segundo Weinberg e Gould (2001), a sobrecarga de estresse causada pela pressão que os dirigentes, patrocinadores e torcidas exercem sobre o atleta é um fator que influencia na concentração.

Geralmente uma competição proporciona o aumento da ansiedade do atleta para a partida. Weinberg e Gould (2001) definem a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, apreensão e ativação ou agitação do corpo. Para isso, é preciso tranquilidade ao goleiro, mesmo em situações de pressão do adversário o goleiro deverá se manter consciente de suas responsabilidades e analisar a melhor maneira de defender sua meta. Deve tornar-se um líder da equipe, orientando-os ao longo da partida, já que está na maior parte do tempo de frente para os movimentos do jogo e deverá, assim, ir transmitindo com calma e confiança para seus companheiros as melhores opções (VOSER, 2006). Para Weinberg e Gould (2001), a liderança é o processo comportamental através do qual indivíduos e grupos são influenciados na direção de metas estabelecidas.

De acordo com Samulski (2002), a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta que depende da interação dos fatores intrínsecos e extrínsecos da pessoa. Fatores intrínsecos são expectativas, motivos, necessidades, interesses e metas, já os fatores extrínsecos são facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais.

Portanto, é preciso que a preparação psicológica dos atletas seja levada em conta pelos treinadores no dia a dia, pois ela eleva a performance e pode definir o resultado da partida.

## 7. TREINAMENTO

Esta parte do trabalho vai focar no treinamento, e não deseja estabelecer parâmetros definitivos em relação ao tipo de treinamento mais indicado aos atletas da posição, até porque é aconselhável que cada treinador possua seus exercícios de acordo com sua metodologia e de seu objetivo de trabalho, porém é importante que se tenha um bom programa que favoreça de maneira progressiva os aspectos trabalhados.

A frase: “Uma grande equipe começa com um grande goleiro”, pode ser considerada como uma grande verdade, pois uma boa atuação do goleiro gera confiança para o atleta e para seus companheiros como já vimos na parte de capacidades psicológicas. Porém, para que isso aconteça, é necessário que ele esteja bem preparado com um treinamento físico, técnico e psicológico bem executado.

Para Bompa (2004), “O treinamento deve ser bem organizado e planejado com o propósito de assegurar a realização de seus objetivos. Desse modo o processo de planejamento representa um procedimento metodológico e científico, o qual auxilia o atleta a realizar o anseio de performance”.

No estudo de Otte, Millar e Klatt (2019) foi comparado os tipos de treinamentos modernos e tradicionais específico para os goleiros, descrevendo que uma abordagem moderna defende o papel do treinador de goleiros como um facilitador que trabalha para identificar e manipular os atletas, o ambiente e as tarefas, tendo ele que ser capaz de executar quatro tarefas principais: 1) manipular atividades que mostrem desafios aos atletas mostrando a realidade do jogo; 2) fornecer ambientes de treino que gerem percepções reais de jogo; 3) introduzir interferências cognitivas e contextuais apropriadas para resolver problemas do jogo e; 4) seguir um estilo de treino facilitador para o atleta. Em contra partida ao modelo moderno, os treinamentos tradicionais podem ser resumidos com quatro características: 1) grande quantidade de feeds especializados e instruções focadas na técnica; 2) idealização de soluções técnicas e táticas; 3) grande número de repetições e de forma isolada e; 4) tarefas decompostas da situação do jogo. Sendo esse modelo, portanto, uma aprendizagem isolada que se espera que seja aplicada de forma efetiva na situação do jogo.



No trabalho tático da equipe, é importante que o goleiro domine as ações táticas ofensivas e defensivas da equipe, sabendo os sistemas, circulação e posicionamento de seus companheiros, para assim, pode ajudar na construção ofensiva e na proteção de ataque do adversário.

Para Weineck (1999) os procedimentos para a avaliação podem vir de diversas maneiras, entre elas temos: Questionários, observações, testes motores, procedimentos psicológicos, avaliações medicas, avaliação anatomofuncional e biomecânica. Esses testes são de extrema importância dentro da programação de um treinamento, com eles é possível além de analisar as condições psicológicas, físicas, técnicas e táticas, o próprio treinamento programado para o período em questão.

Com o treinamento de força o goleiro, verificamos em estudos que há melhora da impulsão vertical e horizontal, da potência dos chutes, entre outros, para isso podemos fazer testes pré e pós treinamentos para fazer a análise e averiguar os ganhos das atividades, como: salto horizontal (partindo da posição em pé com os pés paralelos e um pequeno afastamento o atleta salta com as duas pernas e o apoio do movimento dos braços a partir de uma linha demarcada e volta ao chão com as pernas na mesma posição, medindo a distância do salto sendo o melhor de três saltos avaliado), salto vertical (o atleta aproxima-se de uma parede demarcada com os dedos da mão direita preparados com giz ou magnésio, posta-se de frente para a demarcação na parede e eleva os braços marcando com um deles a parede. Então afasta-se da parede e posiciona-se lateralmente a ela para saltar verticalmente com as pernas e marcar a parede no ponto máximo da fase de voo, registra-se a diferença da primeira e segunda marcação em centímetros) e lançamento de *medicineball* (o atleta com a *medicineball* na mão deverá fazer um deslocamento até a linha da grande área e fazer o lançamento, medindo-se a distância do lançamento) (VOSER, 2006).

A capacidade de velocidade pode ser aperfeiçoada em um nível muito amplo, pois o nível de sua manifestação é determinado não somente pela rapidez, mas também por todo um complexo de outras capacidades. Assim, durante o *sprint*, sabe-se que a aceleração e a velocidade não são determinadas, senão em um grau menor, pela frequência de passada, mas pela amplitude das passadas, condicionadas pelo nível de força (GOMES E

SOUZA, 2008). Como testes de velocidade pode-se ser feito o teste de 50 e 20 metros (o atleta corre a distância no menor tempo possível) e 30 metros com mudança de direção (o atleta corre 20 metros e volta 10 metros) (VOSER, 2006).

O bom desenvolvimento da flexibilidade, principalmente do quadril, pode facilitar o aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos do futebol, criar condições de melhoria da agilidade, da força e da velocidade, auxiliar como fator preventivo contra lesões musculares e articulares, etc. e provoca um aumento na capacidade mecânica dos músculos e articulações, ocorrendo, assim, um aproveitamento econômico de energia durante o esforço físico (BLOOMFIELD E WILSON, 2000 apud GOMES E SOUZA 2008). O teste de flexibilidade indireto consiste no indivíduo estar sentado, com os pés apoiados no banco e joelhos estendidos. Flexionando o tronco à frente na tentativa de alcançar a maior distância, utilizando do banco de sentar e alcançar (VOSER, 2006). Ela pode ser treinada de forma ativa, pela execução da amplitude articular máxima por meio de contração dos músculos agonistas e alongamento dos antagonistas e de forma passiva, compreendendo a execução de amplitude articular máxima auxiliada por forças externas. A mobilidade passiva é constantemente maior que a ativa. Esta forma de treinamento ainda pode ser realizada de forma dinâmica (movimentos balísticos) e estática (manutenção do alongamento por um período de tempo) (BROLLO, 2007).

Podemos dizer que a resistência está diretamente ligada com a fadiga e pode ser entendida como a menor diminuição possível do rendimento. A melhora da resistência está relacionada não somente à elevação das possibilidades funcionais de certos órgãos ou sistemas, mas também de todo um complexo de mudanças interligadas no organismo humano, com isso as cargas de treinamento se subdividem em uma série de zonas de intensidades. O controle da intensidade de treinamento é realizado através da análise dos índices de frequência cardíaca, concentração de lactato e porcentagem do consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ). Os exercícios de corrida intervalada com variação de velocidade executadas de forma acíclica ou combinada são os mais indicados para jogadores de futebol (GOMES E SOUZA, 2008).

O futebol moderno necessita de um goleiro que vá além da força e velocidade, exige muita técnica, tático e psicológico, sendo o treinamento

associado do físico e técnico desde o começo, agregando o tático e psicológico de acordo com o objetivo do planejamento. Sempre respeitando a individualidade de cada atleta e seu grau de condição física.

Pensando na iniciação do esporte, Guimarães apud Voser 2006 demonstra em uma tabela as etapas de formação dos goleiros, levando em conta a iniciação ao treinamento e as faixas etárias

Tabela 1 – Etapas de formação dos goleiros

Etapa	Pré- formação	Formação Inicial	Final da Formação	Formação Especial
Idade	9/11	11/14	14/18	18/21
Categoria	Pré Mirim / Mirim	Mirim / Infantil	Infantil / Juvenil	Junior / Profissional
Conteúdo Físico	15%	20%	30%	30%
Conteúdo Técnico	70%	50%	25%	20%
Conteúdo Tático	5%	10%	10%	10%
Conteúdo Específico	10%	20%	35%	40%

Fonte: Guimarães, 2004 apud Voser 2006

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inicialmente verifiquei uma carência de estudos científicos sobre os treinamentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos dos goleiros de futebol de campo e entendo que esse seja um estudo para aumentar a gama de pesquisas sobre o assunto.

Conforme relatei ao longo deste trabalho, para um time de futebol obter bons resultados em campo, é fundamental entender a importância da posição do goleiro. Sua posição é de extrema relevância na parte defensiva do jogo. E, para que o goleiro se sinta preparado para o jogo e obtenha êxito em suas funções, faz-se necessário um bom treinamento que atenda as complexas e específicas demandas da posição.

Assim, espero que, com os dados deste estudo, tenhamos uma maior compreensão dos aspectos que envolvem a posição do goleiro no futebol, observando o treinamento específico para os atletas e seus possíveis resultados.

Para que seja desenvolvido um bom treinamento, é crucial identificar as exigências físicas, técnicas e psicológicas da posição, pois esta é única no futebol, e os atletas possuem perfis diferentes dos demais jogadores. Sendo assim necessário levar em consideração seus fundamentos e demandas específicas para a criação do treinamento.

A análise das ações dos goleiros através do scout confirmou-se como algo essencial para o planejamento de um treino específico para a posição, podendo ser um recurso positivo para preparadores de goleiros, visando corrigir possíveis falhas técnicas. Ou seja, o scout avalia muito mais que os acertos e erros dos atletas, ele avalia as interações táticas entre o goleiro e seus companheiros e com o adversário.

Concluo esse trabalho, esperando ter agregado para a base de dados da posição, e esperando ser exemplo para realização de novos estudos na área dessa posição que é única e muito diferente das demais posições e extremamente importante para o futebol.

## 9. REFERÊNCIAS

ABELHA, João Batista Lopes. **Treinamento de Goleiros: Técnico e Físico**. [s. L.]: Ícone, 1999. 96 p.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002. 438p.

BOMPA, Tudor O. **Treinamento de potência para o esporte: pliometria para o desenvolvimento máximo da potência**. São Paulo: Phorte, 2004. 193 p.

BROLLO, Luiz Carlos. **Flexibilidade no futebol**. 2007. Disponível em: <<https://universidadedofutebol.com.br/flexibilidade-no-futebol/>>. Acesso em: 03 dez. 2019.

CARLESSO, R. A. **Manual de treinamento do Goleiro**. Rio de Janeiro: Palestre, 1981. 175p.

DI SALVO, V. et al. Activity profile of elite goalkeepers during football match-play. **J Sports Med Phys Fitness**, Torino, v. 48, n. 4, p.443-446, dez. 2008.

Drubscky R. **O universo tático do futebol – Escola brasileira**. Belo Horizonte/MG: Health. 2003. 336p.

FRANCO, G. **Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade**. São Paulo: Manole, 2000. 208p.

GOMES, Antonio Carlos; SOUZA, Juvenilson de. **Futebol: Treinamento desportivo de alto rendimento**. Porto Alegre: Artmed, 2008. 256 p.

GUIMARÃES, Mb; PAOLI, Pb. O treinamento técnico por posição no futebol: as especificidades na percepção dos técnicos de categorias de base do futebol mineiro. **Revista Brasileira de Futebol**, Viçosa, v. 1, p.42-53, jan./jul. 2004.

GUIMARÃES, Murilo Balbino et al. As posições no futebol e suas especificidades. **Revista Brasileira de Futebol**, Viçosa, v. 2, p.71-83, jul./dez. 2007.

LAMAS, Leonardo et al. Analytic method for evaluating players' decisions in team sports: Applications to the soccer goalkeeper. **Plos One**, [s.l.], v. 13, n. 2, p.1-18, 6 fev. 2018. Public Library of Science (PLoS). <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0191431>.

LEÃO, César et al. Anthropometric Profile of Soccer Players as a Determinant of Position Specificity and Methodological Issues of Body Composition Estimation. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [s.l.], v. 16, n. 13, p.1-10, 5 jul. 2019. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16132386>.

MOINO, Gustavo. **O que o jogo de futebol atual exige de seus goleiros?**: Aspectos de formação, preparação e evolução da espécie. 2011. Disponível em: <<https://universidadedofutebol.com.br/o-que-o-jogo-de-futebol-atual-exige-de-seus-goleiros-aspectos-de-formacao-preparacao-e-evolucao-da-especie/>>. Acesso em: 08 nov. 2019.

OTTE, Fabian W.; MILLAR, Sarah-kate; KLATT, Stefanie. How does the modern football goalkeeper train? – An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. **Journal Of Sports Sciences**, [s.l.], p.1-9, 16 jul. 2019. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2019.1643202>.

Paoli P.B. **Treinamento de Goleiros** – Preparação Técnica e Tática. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG: Canal 4 de comunicação. 2002.

RUSSELL, Mark et al. The match-play and performance test responses of soccer goalkeepers: A review of current literature. **School Of Social And Health Sciences**, Leeds, [21-].

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/Ed. Da UFMG, 2002.

SCAGLIA AJ. **Escolinha de Futebol: Uma Questão Pedagógica**. Relato de Experiência. Rio Claro/SP: Motriz. 1996.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VOSER, Rogério da Cunha; GUIMARÃES, Marcos Giovani Vieira; RIBEIRO, Everton Rodrigues. **Futebol: História, técnica e treino de goleiro**. Porto Alegre: Edipucrs, 2006. 190 p.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia o esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560p.

WEINECK, J. **Manual de treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 1994.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. Tradução Beatriz Maria Romano Carvalho. 9. ed. São Paulo: