



RONALDO JÚNIOR DOS SANTOS SILVA

**O DESENVOLVIMENTO DE TREINOS PARA GOLEIROS  
PROFISSIONAIS: MÉTODOS E PERSPECTIVAS**

---

Tangará da Serra  
2020

RONALDO JÚNIOR DOS SANTOS SILVA

**O DESENVOLVIMENTO DE TREINOS PARA GOLEIROS  
PROFISSIONAIS: MÉTODOS E PERSPECTIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
(Universidade de Cuiabá - Unic), como requisito  
parcial para a obtenção do título de graduado  
em (Educação Física).

Orientador: Rafael Vilela

Tangará da Serra  
2020

RONALDO JÚNIOR DOS SANTOS SILVA

**O DESENVOLVIMENTO DE TREINOS PARA GOLEIROS  
PROFISSIONAIS: MÉTODOS E PERSPECTIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
(Universidade de Cuiabá - Unic), como requisito  
parcial para a obtenção do título de graduado  
em (Educação Física).

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Tangará da Serra, 20 de novembro de 2020.

Dedico esse trabalho a todos os goleiros e  
amentes do futebol, pois é uma das  
posições de jogador que eu mais admiro!  
Espero que eu tenha contribuído para a  
importância dessa profissão.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a Deus por ter me dado forças para que eu concluísse essa monografia. Agradeço minha família e amigos por me incentivarem nos estudos, pois conhecimento em algo que ninguém te tira. De maneira especial quero agradecer meu amigo Hygor que me deu um suporte gigantesco para que eu conseguisse concluir essa tarefa, agradeço também o Andrei o e Lucas por me ajudarem e apoiar na reta final da conclusão desse trabalho. Enfim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento pessoal, sem eles não chegaria em lugar nenhum.

SILVA, Ronaldo Júnior dos Santos. **O desenvolvimento de treinos para goleiros profissionais: métodos e perspectivas**. 2020. 34 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Cuiabá – Unic Ltda, Tangará da Serra, 2020.

## **RESUMO**

Essa monografia tem como objetivo de apresentar por meio da literatura os métodos de treinamento dos goleiros profissionais no âmbito do futebol. Para isso, desenvolve-se no primeiro capítulo a importância do futebol, o surgimento do goleiro e suas regras, como também sua relevância no futebol moderno. Já no segundo capítulo, abordou-se o papel do preparador de goleiros juntamente com os tipos de treinamentos essenciais para o desenvolvimento dos goleiros profissionais. Por fim, no terceiro capítulo elencou-se o destaque do preparo físico e psicológico na formação de um excelente goleiro profissional, além de ressaltar os métodos de treinos para o guarda-redes. Para composição desse trabalho buscou-se por meio de metodologia bibliográfica em livros, sites e revistas as mais recentes informações válidas. Nessa pesquisa compreendeu-se que um goleiro bem treinado, com métodos específicos de treino levando em consideração o desenvolvimento físico e psicológico, alcança os melhores resultados dentro de campo chegando a um aproveitamento quase 100%.

**Palavras-chave:** Futebol; Goleiro; Treinamentos; Preparadores; Métodos.

SILVA, Ronaldo Júnior dos Santos. **O desenvolvimento de treinos para goleiros profissionais: métodos e perspectivas**. 2020. 34 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade de Cuiabá – Unic Ltda, Tangará da Serra, 2020.

### **ABSTRACT**

This monography theses aims to present through literature the methods of professional goalkeeper training within soccer. To reach its results, on the first chapter was developed the importance of soccer, the emerging of goalkeeper role and the rules as well as the importance of modern soccer. The second chapter addressed the role of goalkeeper coaches and the essential types of training for the development of professional goalkeepers. At last, the third chapter has listed the emphasis of physical and psychological preparation in the formation of a great professional goalkeeper, besides emphasizing methods of keeper practice. To compose this study, it was attempted by means of bibliography methodology on books, sites, journals the most recent valid information. This research reached the understanding that a welltrained goalkeeper developed by specific methods of training, that takes into consideration the physical and psychological development achieves the best results when on the soccer field reaching a result of almost 100% performance.

**Key-words:** Soccer; Goalkeeper; Training; Goalkeeper Coaches; Methods.

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.A IMPORTÂNCIA DO FUTEBOL E EVOLUÇÃO DA POSIÇÃO GOLEIRO.....</b>	<b>10</b>
<b>3.APRESENTAÇÃO DOS TIPOS DE TREINAMENTOS DOS GOLEIROS PROFISSIONAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>4.COMO SE DESENVOLVE OS METODOS DE TREINOS PARA GOLEIROS PROFISSIONAIS? .....</b>	<b>22</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>30</b>
<b>6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho a desenvolver-se visa apresentar a figura do goleiro no futebol profissional além de, um pouco do seu surgimento, a sua remodelação no futebol, regras impostas na sua posição a importância dos seus treinos, que hoje é indispensável para a formação de um excelente guarda-redes.

Para que isso se realize leva-se em consideração que um bom time começa por um bom goleiro, que deve ser bem treinado e capacitado para defender. Dessa forma, um goleiro bem treinado transmite confiança a equipe, de modo que quando se fizer necessário ele execute com maior segurança e assertividade sua função na meta do gol, a qual ele deve realizar com perfeição. Dessa forma o goleiro carrega uma responsabilidade enorme dentro de campo, pois uma falha sua, pode ocasionar a derrota da sua equipe.

Entretanto, para que um goleiro tenha esses pré-requisitos, ele precisa treinar com um especialista da área que se alcance bons resultados. Diante disso, aparece a necessidade de treinos gerais e específicos, que buscam aperfeiçoar atleta cada vez melhores. Sem treinamentos não se alcança os resultados esperados. Um goleiro treinado adequadamente quando for necessitado ele irá executar com maestria a sua defesa.

É neste sentido que se apresenta os métodos do treinamento dos goleiros profissionais, tendo como pano de fundo a importância do goleiro no futebol. Dessa forma, ressalta-se os tipos de treinos que o ajudam a se tornar muito importante dentro de campo. Os métodos de treinamento que são aplicados aumentam a sua reação no gol, sua capacidade de leitura de jogo. Para isso é necessário que o goleiro seja bem treinado com métodos de treinamentos específicos, que levam em consideração, o seu físico, psíquico, técnica e tática.

Nesse contexto, buscou-se dados que ajudaram no desenvolvimento do artigo, em sites, livros, revistas, programas esportivos e artigos científicos. A monografia desenvolveu-se a partir de pesquisas bibliográficas a relevância do goleiro e suas particularidades no decorrer da modernização do futebol desde do surgimento, regras impostas a sua posição, o pioneiro (do seu preparador) que o auxilia, e os treinamentos específicos.

## 2. A IMPORTÂNCIA DO FUTEBOL E EVOLUÇÃO DA POSIÇÃO GOLEIRO

O futebol que hoje conhecemos que atrai públicos e patrocinadores movimentando milhões no mercado global, teve seu início oficializado na Inglaterra, em 26 de outubro de 1863, com a fundação em Londres da *Football Association*. (CRIZEL, 2015, p.17). No Brasil o esporte chegou em meados de 1894 trazido por Charles Miller, um estudante brasileiro que morou na Inglaterra, depois voltou para o Brasil trazendo na bagagem duas bolas, calção e chuteiras, itens esses indispensáveis para a prática do jogo. Com isso, houve o surgimento dos primeiros clubes brasileiros, e com o passar do tempo, o futebol foi se modernizando e com ele uma posição indispensável, o goleiro

A cultura do esporte futebolístico é levada muito a sério no nosso país, é muito comum para maioria das famílias, praticado por jovens e adultos. O futebol de campo em geral é bastante consumido: as crianças por exemplo, veem a bola como um brinquedo favorito, enquanto os adultos, como lazer e entretenimento indo ao estádio ou assistindo pela televisão e ouvindo a rádio. Vale ressaltar, que grandes clubes brasileiros foram fundados em outras práticas esportivas, só mais tarde seriam reconhecidos como clubes de futebol, (MATTAR, 2012). Por exemplo, o nome da equipe como “Clube Regatas Vasco da Gama”, que se originou a suas atividades disputando remo.

Dessa forma, o ponto principal deste trabalho, é apresentar teoricamente a preparação de goleiros de alto rendimento que desempenham funções diferenciadas no campo de jogo.

O surgimento do goleiro veio para poder enriquecer o futebol, a principal função dele é de evitar o gol adversário, está sempre em busca de defender seu time. A sua história de evolução é bastante curiosa pois, com o passar do tempo, ele teve regras estabelecidas diferentes dos jogadores de linha, exemplo cor de camisa (COSTA, 2007), a utilização da mão para defender a meta, o uso os pés para jogar, além da criação da pequena área para proteger dos adversários e a criação do pênalti (WALTRICK, 2009).

## 2.1 A HISTÓRIA E O SURGIMENTO DO GOLEIRO

A oficialização do futebol foi dada a partir do ano de 1863 pela *Football Association*, porém naquela época não existia o goleiro (OLIVEIRA; SILVA; CUNHA, 2011). Dessa forma, a estratégia utilizada para interceptar o gol adversário era a utilização de um jogador, mas ele não poderia usar as mãos, ficava postado em frente a meta para tentar interceptar a bola adversária, este recebia o nome de vigia (CRIVELLENTI; SOARES, 2005).

O surgimento do goleiro veio propriamente no ano de 1871 (CRIZEL, 2015). Com sua oficialização aparece também a regra de poder utilizar as mãos para fazer a defesa, como poderia dele sair a reposição de bola usando mãos e pés. Dez anos mais tarde, foi criada a pequena área, que tinha como principal finalidade de proteger o goleiro dos possíveis choques com os adversários (WALTRICK, 2009).

No início da função do goleiro no futebol não havia muita distinção entre ele e os outros jogadores: ele usava o mesmo uniforme dos jogadores de linha, apenas a partir de 1909 acharam melhor utilizar uma outra cor de camisa para distingui-lo. Em suma, o goleiro não tinha uma definição certa como a de hoje, para se ter uma ideia ele podia conduzir a bola como um jogador de basquete até o meio do campo.

Em meados de 1900 o goleiro Leigh Richmond Roose foi um dos pioneiros na meta do gol, um precursor “do manual de goleiros”. Anteriormente, o goleiro não era muito respeitado pelos adversários até a chegada de Leigh que foi o primeiro a bater de frente com os atacantes, colocando um pouco de ordem. Ele saía mais da área para quebrar os ataques, posicionando-se frente com os atacantes derrubando-os na disputa da bola, mesmo com a pelota na mão.

Com o tempo, o futebol foi se modernizando, e junto disso o goleiro. Em 1912 os goleiros foram autorizados a saltar a bola ‘estilo basquete’. Dessa forma, ele podia ir até a linha do meio de campo para passar a bola para alguém do seu time. Quem usava dessa artimanha era o Leigh por medo de perder a pose de bola por esta distante da sua meta. Entretanto, a Associação de Futebol (FA), que não era fã do estilo de jogo de Leigh, proibiu os goleiros de ficarem com a bola fora da grande área. Um fato que apareceu no futebol no ano de 1891 foi o surgimento do pênalti momento em que o goleiro pode ou não se consagrar na defesa da penalidade, que se cobrava

a 11 metros da meta do gol. E para finalizar os temas históricos, dia 26 de abril de 1976, foi oficializado o dia do goleiro em sua homenagem.

## 2.2 GOLEIRO E SUAS FUNÇÕES

Um das posições mais difíceis e cruéis no futebol, com certeza das mais importantes é a do goleiro. Essa posição também é uma das mais conceituadas pois, um bom time começa por bom um goleiro (CARLESSO, 1981). Apresenta-se a seguir, as principais funções do goleiro profissional de futebol, a mais notória é de evitar o gol adversário, pois ele é o único que pode defender o seu gol com qualquer parte do seu corpo (CARLESSO, 1981). Com isso, aborda-se as funções que o goleiro deve ter numa partida de futebol.

A função goleiro no âmbito de futebol, é a mais exigida para um atleta desempenhar (CARLESSO, 1981). Dessa maneira, as ações defensivas que o goleiro profissional deve ter como princípio básico de um atleta tecnicamente completo são: a pegada alta no meio, a pegada na altura no peito, o encaixe, a defesa rasteira no meio, a defesa rasteira nas laterais, a defesa quicando no meio, a defesa quicando nas laterais, a defesa à meia altura nas laterais, a defesa alta no meio, a defesa altas nas laterais, as saídas nos cruzamentos, a penalidade máxima e a formação de barreiras (GALLO, 2010).

Em uma partida de futebol profissional, o goleiro deve estar bem mais atento as alterações táticas que o jogo pede. Em todos os momentos é preciso estar pronto para tomar uma decisão rápida, sendo ela com os pés ou as mãos (ALVARENGA; BRAGAGLIA, 2018). Dessa forma, enquanto o jogo estiver rolando e onde a bola estiver no campo o goleiro deve se atentar em algumas posições básicas exemplo: bola distante do gol “base alta”, bola próxima a grande área “base media”, bola próxima ao gol, “base baixa”.

É importante a participação do goleiro na comunicação com seu time, pois ele é o único que tem a visão ampla do campo, e por essa genialidade ele conseguira organizar taticamente sua defesa para ficar menos exposto (ALVARENGA; BRAGAGLIA, 2018). E por esses motivos, a sua atuação poderá influenciar diretamente no resultado da partida. Em detrimento desse fato, lances do jogo podem ser a consumação de uma vitória ou até mesmo a derrota do time.

### 2.3 FUNÇÕES DESEMPENHADAS DENTRO DE CAMPO

Ao longo da história do futebol houve muita evolução e modernização dentro e fora das quatro linhas, e com isso o goleiro não ficou de fora (CRIZEL, 2015). Entre elas a leitura de jogo, isto é, demonstrar que está atento aos lances da partida e a armação da sua equipe na parte defensiva, pois ele tem a proeza de se portar de frente do lance e observa o que está ocorrendo (PLIHAL; CENI, 2009).

Com isso alguns goleiros mais modernos tem uma facilidade de formar contra-ataque. Quando o guarda-redes recupera a posse da bola, sendo ela vinda de um cruzamento, finalização ou cobertura defensiva ele pode repor a bola para contra-atacar. O atleta inicia a construção ofensiva da equipe, será ele responsável por esse momento no jogo, ou seja, com uma saída rápida, média ou lenta.

O momento da equipe dentro do jogo será fundamental para que o atleta tome essa decisão dentro da partida. A leitura de jogo e a tomada de decisão são fatores importantes nesse momento, uma reposição bem feita, juntamente com uma tomada de decisão rápida na transição podem acarretar em um gol importante dentro da partida.

Geralmente é acionado o “contra-ataque”, posição rápida, seja ela com os pés ou mãos, para que a sua equipe possa surpreender a falta de organização defensiva dos adversários, ou criar uma superioridade numérica para contra-atacar a equipe adversária e finalizar com mais facilidade (ALVARENGA; BRAGAGLIA, 2018).

Dependendo do resultado do jogo, os guardas-redes mais ousados vão até área adversária tentar o cabeceio por ter estrutura alta e boa noção espaço-temporal. (THIENGO; OLIVEIRA, 2009). Por essas e outras com a modernização do futebol, a função goleiro passou a ser mais exigida, o que quer dizer que sua eficácia precisa ser de quase 100%.

Outro fato que hoje é muito exigido do goleiro moderno é saber jogar com os pés, dessa forma o goleiro passou a ter mais atribuições (ROSSI, *et al* 2018). Contribuindo para poder amar contra-ataques, a favor do seu time, ou pegar o adversário com a defesa exposta, sua reação na reposição de bola é muito importante pois poderá resultar no gol do seu time. (VIEIRA, 2009)

A fim de adequar-se à exigência da função, é importante que o goleiro alcance níveis ótimos de desempenho. Para isso, necessita de técnica específica, capacidade de entendimento do jogo e de tomada de decisão e, somado a isso, deve possuir uma preparação psicológica forte, sendo capaz de suportar as pressões de treinos e jogos (FIGUEIREDO, 2010).

Mas essa evolução não foi somente marcada de fatos positivos (CRIZEL, 2015). A fim de tornar o futebol ainda mais atrativo e fazer com que haja um maior número de gols no jogo, as mudanças de regras, quase sempre, recaíram sobre o goleiro, tornando ainda mais difícil sua missão primária de evitar gols. Assim, a proibição de recepcionar a bola com as mãos quando ela vem de um companheiro de equipe, a regra dos seis segundos para repor a bola em jogo, e as novas bolas - cada vez mais leves e sujeitas a trajetórias ainda mais aleatórias - obrigam o goleiro à adaptação e ao aprimoramento constante (ANDRADE, 2008).

Dessa forma buscou-se explicar o futebol desde da sua iniciação e a fundação na Inglaterra, levantamos alguns fatos históricos. E da importância desse esporte no Brasil, e de como ele é tratado e visto pelo mundo, e o foco principal do artigo está ligado ao goleiro o início dessa posição, a história e regras que rege no seu âmbito de jogo, vamos enfocar também na sua preparação profissional e sua modernização de tipos treinos os seus métodos e perspectiva.

### **3. APRESENTAÇÃO DOS TIPOS DE TREINAMENTOS DOS GOLEIROS PROFISSIONAIS**

No capítulo anterior, apresentava-se brevemente a história do futebol e a sua importância, como também a relevância da função do goleiro. Nesse sentido, é necessário compreender mais a fundo os tipos de treinos aplicados para goleiros profissionais, com o objetivo de aperfeiçoar sua performance no gol, tendo em vista seu alto rendimento.

Para que o goleiro se torne um grande defensor na sua meta, é necessário que ele tenha um preparo específico. Essa tarefa fica encarregada dos preparadores de goleiros. São eles que vão preparar os métodos de treinos específicos, que simulará alguns lances de jogo para quando o goleiro for submetido a um ataque ele consiga evitar o gol, “já que o goleiro ocupa uma posição específica do jogo de futebol, com um treinamento próprio” (QUEIROZ, 2012 p.17).

Sendo assim, o goleiro precisa de treinamentos, pois ele carrega a responsabilidade de evitar o gol adversário. Um bom goleiro tem que ter diante de si um preparo físico e psicológico de maneira adequada, que possibilite a melhora da técnica de alto rendimento. Com isso, o goleiro se torna o melhor na sua posição levando-o a ser um grande profissional.

Como comenta Queiroz, sobre um bom preparo de um goleiro: ele passará por variações de jogos, em determinados lugares clima e campos diferentes e deve se adaptar bem para realizar corretamente suas defesas. Além do mais, ele também deve ser preparado para que seu rendimento se mantenha no ápice em treinos e jogos, levando em consideração a parte física e emocional para suportar críticas e cobranças vindas de companheiro de equipe, adversário, técnico, imprensa e todos os outros que criticam de uma maneira ou de outra sua conduta dentro e fora de campo (QUEIROZ, 2012).

Assim sendo, para que um goleiro tenha esses pré-requisitos, ou seja, bem treinado, é necessário um profissional da área para prepará-lo. Ele proporcionará

treinos específicos, visando o aperfeiçoamento de sua capacidade na meta. O que significa que a importância do preparador na iniciação da base e também durante toda carreira do jogador trará bons frutos para se tornar um atleta de ponta que corresponda as expectativas do time e do técnico.

Alguns ex-goleiros após pendurarem suas luvas, viram que sua posição era pouco desenvolvida. Notaram que os goleiros de até então careciam de preparadores qualificados para alcançarem melhores resultados. Alguns se arriscavam com sua experiência na meta, para contribuir com treinamentos para futuro goleiros (GALLO, 2010).

Em meados da década de 1960, os goleiros não possuíam treinamentos específicos. Isso impulsionou o ex-goleiro Valdir Joaquim de Moraes como pioneiro na área de treinos, ele quis colocar em prática possíveis métodos de treinos para essa função. Outra personagem importante para contribuição de treinamentos para goleiros foi professor Raul Carlesso da escola de Educação Física do exército, ele foi o preparador de goleiros da seleção brasileira na copa de 1978 e é considerado a personificação dos preparadores e professores. Esse reconhecimento é vivenciado até hoje no futebol (CRIZEL; LIBERALI; NAVARRO, 2012).

Depois do surgimento dos treinadores de goleiros, apareceram em grandes clubes com o foco voltado para categorias profissionais. Dessa maneira, a figura do goleiro se tornou mais relevante fazendo com que na maioria dos clubes, tanto na base como no profissional, sua presença é indispensável. A partir da obtenção dos resultados esperados sugeriram grandes potências na meta do gol.

Dessa forma, os preparadores de goleiros abordam habilidades técnicas, buscando o aperfeiçoamento de cada um em treinamentos e jogos-treinos. Por isso que é indispensável a sua função, pois deles virão ideias de treinos e simulação de um jogo oficial, proporcionando rendimentos favoráveis.

Os treinos dados pelos preparadores são abordados em três métodos de evolução: iniciação, intermediário e alto rendimento. Neste trabalho o foco será voltado para o nível de alto rendimento, tendo em vista abordagem de goleiros profissionais. O que se espera de um goleiro de alto rendimento? São goleiros que estão inseridos em competições anuais, que buscam em seus treinos melhorar sua capacidade por meios de exercícios mais próximo da realidade de jogo. Isto é, “o ideal seria o goleiro ter um desempenho satisfatório nos três tipos de preparação: física, psicológica e técnica.” (QUEIROZ, 2012 p.17).

A seguir apresentaremos treinos para goleiros profissionais direcionando o planejamento para técnicas defensivas.

### 3.1 TÉCNICAS DEFENSIVAS

São técnicas trabalhadas para que se evite o gol. Apresenta-se a seguir as técnicas mais comuns entre os preparadores de goleiros, são elas: aquecimento; posição de expectativa e posição básica; pegada; encaixe; entrada; entrada com cama; quedas rasteiras; quedas altas; mão trocada; saídas de gol; recurso técnico.

#### A) aquecimento do goleiro

O aquecimento é um procedimento comum a todos os que praticam alguma atividade física, visando preparar o corpo de maneira adequada para a realização de determinadas ações, tendo o objetivo de evitar alguma lesão muscular. Como comenta, Carnevale: “o principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja em treinamento, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões”. (CARNEVALE, 2020, p.1).

Nos dias de alta temperatura o goleiro reduz seu aquecimento com movimentos mais breves, com ou sem bola; já na situação de jogo, o aquecimento deve priorizar técnicas como pegadas, encaixes, quedas e saídas de gol para que o goleiro já esteja acostumado com o jogo que vai rolar. Nos dias chuvosos, o aquecimento nos treinos deve ter movimentos contínuos para que o goleiro fique mais aquecido por mais tempo. Dessa forma, chutes rasteiros ao gol e com quiques são sempre favoráveis, já que a chuva pode formar poças d’água na grande área (QUEIROZ, 2012).

#### B) posição básica

Segundo Abelha (1999), se o goleiro estiver bem posicionado, o ângulo do chute para o atacante fica pequeno, assim dificultando a possibilidade do gol.

#### C) posição de expectativa

Vale destacar que a posição de expectativa de ação feita pelo goleiro, momentos antes do chute do atacante, implica sua atenção redobrada, de pré-ativação da musculatura. Nesse fundamento, quanto mais bem posicionado estiver (posição básica), menor será o desgaste com ações subsequentes (QUEIROZ, 2012, p. 24).

#### D) pegada

A ação utilizada pelo goleiro ao receber a bola, que pode ser recepcionada na altura do tórax ou até completa extensão de braços, são diferenciadas em firme e parcial. A pegada firme se caracteriza: na defesa com as duas mãos; a pegada parcial: é a defesa utilizada em dois tempos, que se caracteriza no amortecimento da bola no chão e depois agarrá-la (QUEIROZ, 2012).

#### E) encaixe

É o movimento que se caracteriza quando a bola vem em uma determinada altura próximo ao abdômen. Vale ressaltar que quando o goleiro está na posição de expectativa, ele sempre terá que se postar atrás da bola. Com o posicionamento correto será mais difícil de tomar gol pois caso a bola escape de sua mão ela baterá em alguma parte do seu corpo (QUEIROZ, 2012).

#### F) entrada

A técnica da entrada é similar à do encaixe e da pegada, só que a trajetória da bola vem rasteira, isto é, o centro da gravidade do goleiro deverá estar mais baixo pois a bola se deslocará rente ao solo. Do mais, a entrada se desenvolve na posição de expectativa, o jogador se postará atrás da bola, com o posicionamento correto será mais difícil de tomar gol, pois, se a bola escapar de sua mão ela baterá em alguma parte do seu corpo (QUEIROZ, 2012).

#### G) entrada com cama

Mantendo o mesmo exercício que o anterior, a entrada com cama é uma das técnicas mais difíceis que o goleiro pode efetuar em uma partida. Este exercício é utilizado em chutes mais fortes pela segurança que o movimento proporciona, trazendo maior estabilidade do movimento, através da queda frontal sobre a bola após o encaixe ser efetuado pelo goleiro (CARDOSO, 2017).

#### H) quedas rasteiras

São defesas laterais em que o goleiro utiliza de saltos rasantes que também é conhecido como quedas rasteiras. Este movimento é utilizado em bolas rente ao chão que geralmente sai da trajetória do goleiro, isto o impede de executar as técnicas de entrada e entrada com cama. O movimento em que o goleiro utiliza para a defesa é cair lateralmente no chão assim tocando toda a lateral do seu corpo (QUEIROZ, 2012).

#### I) quedas altas

Como na técnica anterior, este movimento se aplica quando bola sai de uma finalização que provavelmente não estará na trajetória do goleiro como exemplo o

encaixe e a pegada. Ele deverá realizar um salto em direção a bola podendo ser de alta ou média altura e cabe ao goleiro encaixar a bola firme e caindo no chão com ela, ou espalmá-la trazendo mais segurança ao goleiro (QUEIROZ, 2012).

#### J) defesa pelo alto de mão trocada

“Este movimento permite maior amplitude da defesa” (CARDOSO, 2017, p.27). Esta técnica é realizada quando a trajetória da bola dificulta o movimento da defesa de lateral de bolas altas. Assim a ação da execução de mão trocada tem a intenção de alcançar a bola por cima ou para as laterais do gol. A definição de mão trocada significa que a mão que vai direcionar a bola é sempre contrária à trajetória da bola, isto é, quando a bola tem a trajetória para o lado esquerdo do goleiro, o toque da bola será com a mão direita e vice-versa.

#### K) saídas de gol

Esta técnica tem como objetivo a cobertura defensiva envolve variações conforme a trajetória da bola vinda do alto ou rasteira e das movimentações do adversário, a seguir iremos apresentar quatro tipos de situações:

- Saída de gol em bolas altas: essa saída é uma das mais realizadas pelo goleiro, provocada por bolas paradas. É a saída que provoca mais perigo para ele, pois a sua atenção tem que estar redobrada, tendo em vista que a variabilidade que jogada possui pode ocasionar erros, levando em consideração os adversários e companheiros de equipe que podem atrapalhar sua visão e técnica.
- Saída de gol utilizando o soco: este movimento se dá quando o goleiro se sente ameaçado.
- Saída de gol em bolas baixas: essa técnica é da mais corajosas, pois o goleiro tentará impedir o gol quando o adversário vier em sua direção.
- Saídas de gol em bolas recuadas: é uma habilidade que quando acionada pela sua equipe ou adversário o goleiro poderá afastar o perigo ou iniciar um contra-ataque, por isso é muito importante que ele saiba jogar com os pés tendo bons toques na saída para o ataque, podendo acarretar um gol.

#### L) recursos técnicos

“É utilizado para defesas que fogem do padrão e que exigem o máximo de velocidade de reação, e para isso utilizam qualquer parte do corpo e movimentos para fazer a defesa, em situações eventuais” (CARDOSO, 2017, p.28). Essa ação tem

como objetivo de evitar o gol adversário ou até mesmo um gol contra, por isso que a reação de velocidade do goleiro tem que estar aguçada.

### 3.2 TÉCNICAS OFENSIVAS

O futebol vem se modernizando anos após anos e o goleiro não ficou de fora. Antes o goleiro tinha a simples tarefa de evitar o gol, mas, hoje tudo mudou: a habilidade de jogar com os pés tem que ser iniciada na base, para quando o goleiro se profissionalizar estar acostumado a ter essa *desdobradura* com a bola. Dessa forma, o goleiro tem mais uma tarefa dentro de campo que é saber jogar com os pés e mãos para poder armar contra-ataques.

Diferentemente dos demais jogadores, “as técnicas ofensivas do goleiro são um meio de chegar ao gol e não o fim; a intenção é proporcionar à equipe uma chance de contra-atacar com eficiência”. (QUEIROZ, 2012, p.111).

#### A) reposição com as mãos

É o movimento que se utiliza com maior precisão para seu companheiro de equipe para repor a bola em jogo contra-atacando a equipe adversária. Existem duas opções para a realização desse movimento: por cima e por baixo. Se o companheiro estiver próximo preferencialmente a bola seja jogada por baixo; se ele estiver mais longe a bola terá que ser arremessada por cima.

#### B) reposição com os pés: tiro de meta

Essa reposição é feita pelo goleiro quando a bola está de posse de sua equipe. É ele que ficará encarregado de colocá-la em jogo, geralmente ele a chutará para o ataque buscando um companheiro de equipe para dominar e seguir em frente.

#### C) reposição de bola com os pés (quebrada)

Essa técnica tem objetivo de ser mais precisa e mais rápida possível, fazendo com que o goleiro reponha a bola em jogo rapidamente, para um companheiro de equipe, visando o ataque. Dessa forma, o goleiro passa a ser “de um defensor para um ofensor no jogo” (QUEIROZ, 2012, p.118).

Nas linhas anteriores apresentou-se os tipos de treinos que um goleiro profissional deve ter para se chegar ao alto rendimento. Viu-se que além dos tipos de treino que ele é submetido, também existem preparos específicos encarregado dos preparadores. Dessa forma, os preparadores de goleiros são indispensáveis, eles trarão bagagem e experiência necessária para poder moldar o goleiro. São propostos

métodos de treinos voltados para cada goleiro afim de melhorar sua capacidade de defender a meta.

Um bom goleiro profissional, precisa estar bem preparado para poder executar suas ações e responsabilidades. Nos dias de jogos o goleiro vai passar por situações desfavoráveis, por exemplo, sol muito forte, chuva, campos irregulares e provocações de torcida, isso implica que sua preparação pra enfrentar os desafios dentro de campo precisa ser a melhor possível.

Dessa maneira, seguindo a ideia anterior de preparação, vem a parte ofensiva. Ele precisará estar atento a todas técnicas defensivas para realizar da melhor forma ações que possibilitem ótimo resultado. Para que o goleiro chegue ao ápice, além de estar bem treinado, ele precisa mostrar para o treinador que merece a titularidade da equipe. Ou seja, o goleiro para chegar em alto rendimento precisa estar jogando regularmente.

Esse jogador precisa estar preparado para táticas que o jogo provocará no seu andamento. Assim que o jogo possibilitar um ataque da equipe adversária ele deverá estar ajustado na posição conseguindo executar a defesa. Ele abrirá uma oportunidade de ataque, calmo e observando onde estão postados seus companheiros, sua reposição de bola bem feita poderá implicar um gol para sua equipe (QUEIROZ, 2012).

Por outro lado, é preciso levar em consideração de que cada posição realiza funções especializadas com cargas fisiológicas distintas (tipo de movimentação, distância percorrida, intensidade de corridas e sistemas energéticos predominantes), reforçando a necessidade de treinamentos específicos para cada jogador (BONIN; SCHUTZ, 2011). Isso inclui de forma categórica o goleiro que, antes da utilização de treinos específicos faziam uso de exercícios ginásticos, jogos e coletivos (CARLESSO, 1981).

#### 4. COMO SE DESENVOLVE OS METODOS DE TREINOS PARA GOLEIROS PROFISSIONAIS?

No capítulo anterior, apresentava-se sinteticamente os tipos de treinos que o goleiro profissional deve ter. Mas para chegar no seu ápice, ele precisa de um preparador que entenda tudo que um goleiro precisa, para se tornar um atleta de grande performance. O preparador de goleiro fica encarregado de aplicar tipos de treinos específicos e métodos que serão abordados em seu segmento.

Dessa forma, para um goleiro ser bom na meta, ele precisa ser trabalhado em outras funções. Isso quer dizer que um goleiro precisa estar bem preparado fisicamente para poder aguentar a maratona de treinos, como também um ótimo preparo psicológico, pois um jogador bem mentalmente, consegue executar bem sua função focado no que poderá fazer de melhor. Entretanto, o preparador físico ficará responsável de preparar os métodos de treinos que será aplicado para o goleiro chegar em alto rendimento.

##### 4.1 CARACTERÍSTICAS DE TREINOS E MOVIMENTOS

As ações que o goleiro faz nos treinos requer muito mais atenção, pois é composta por movimentos curtos e de grande intensidade. Entretanto, nos jogos, ele realiza poucas intervenções, por exemplo na copa do mundo de 2002, os goleiros realizaram, em média, 23,4 ações defensivas por jogo (SAINZ DE BERANDA et al., 2008 *apud* DREZNER; CORTEZ, 2012). Já nos treinos eles são mais exigidos para quando forem acionados no jogo estejam preparados, “as ações realizadas nos jogos e treinamentos utiliza grande variações de gestos com a utilização de todos os seguimentos corporais (membro inferiores, tronco e membros superiores)” (DREZNER; CORTEZ, 2012 p.132).

##### A) saltos

É o movimento que o goleiro utiliza para defender a bola quando vem na direção do gol. Esta técnica específica que ele realiza é dividida em duas situações: defesas precedidas de salto e nas saídas de gol para interceptação de bolas aéreas. O movimento que o ele desempenhará na saída de gol é marcado com o impulso de

umas das pernas e na maioria das vezes é realizada lateralmente (DREZNER; CORTEZ, 2012).

B) quedas nas defesas

Esta defesa é utilizada quando a bola vem na altura do troco ou na direção dos cantos do gol. Dessa forma o salto exige mais do goleiro como elasticidade e impulsão, partindo na posição de espera, ou mesmo na expectativa (OLIVEIRA, 2009

C) corrida

A corrida está presente na maioria das modalidades esportivas numa das mais populares do mundo e no futebol não é diferente. Ela é praticada tanto no esporte individual ou coletivo. E o goleiro não fica de fora, apesar da corrida ser de baixa intensidade nos treinos, os movimentos mais intensos que ele vai ter que desempenhar será de mais velocidade e intensidade para interceptar a bola vinda nas costas da defesa ele vai de encontro dela pra efetuar a defesa (DREZNER; CORTEZ, 2012).

D) chute

O chute é uma das práticas mais utilizados no futebol, e principalmente pelo goleiro, que vai efetuar nas cobranças de tiro de metas, e por quebradas de reposição de bola para o ataque. E é tão repetitivo essa ação, que o goleiro efetua mais de 20 vezes por partida (DREZNER; CORTEZ, 2012).

E) reposição com as mãos

Diferentemente da reposição com os pés, o goleiro exerce com as mãos também, claro com menos potência de que o chute, mas com o direcionamento mais assertivo.

## 4.2 TRABALHO DE PREVENÇÃO A LESÕES DE GOLEIROS PROFISSIONAIS

Um primeiro ponto a ser destacado no que se refere a prevenção de lesões de goleiros profissionais refere-se a importância da sua flexibilidade. Segundo o Silva (et al, 2010) a flexibilidade aparece como essencial de realizações de movimentos de alguns exercícios que aumenta a amplitude do goleiro para atingir com maior força, rapidez e com facilidade o movimento que será exigido.

Outro ponto a ser abordado, é o fortalecimento físico que o goleiro profissional precisa desenvolver. O fortalecimento será abordado de 3 maneiras: membros superiores, musculatura do tronco e membros inferiores.

No que se refere aos membros superiores (mãos, antebraço e braços) é preciso ter um fortalecimento específico já que essa região é uma das mais afetadas por lesões, por exemplo uma jogada que traz mais perigo para o goleiro é a jogada de disputa de bola, ocasionando pancadas fortes na região de mãos e braços, dessa forma o goleiro bem fortalecido sofrerá menos com alguma lesão.

A articulação de ombro é mais trabalhada pelos preparadores de goleiro, pois ela traz grande mobilidade de movimento que são ligados por 3 ossos (úmero, escápula e clavícula) no ponto de vista anatômico, compromete sua estabilidade. Nos movimentos exercidos pelo goleiro durante uma partida, o ombro é uma das regiões que pode sofrer mais trauma. Os movimentos de queda lateral, disputa de bola e reposição de bola com as mãos, são propícios para luxações e lesões, como também os movimentos repetitivos feitos pelo goleiro (DREZNER; CORTEZ, 2012).

Os músculos do tronco também precisam ser fortalecidos, pois estão concentrados na região do core, que é o centro da gravidade do corpo. Os músculos fortalecidos adequadamente dão uma maior estabilidade para o corpo todo. Em relação aos goleiros, o fortalecimento dessa região permite que os movimentos tantos dos membros superiores e inferiores seja mais certo e estáveis. Dessa forma os músculos que dão mais movimentos são (grande dorsal, peitoral maior, músculos isquiotibiais, quadríceps e iliopsoas). E a que realiza a instabilidades dos membros são (trapézio, músculos rotadores do quadril e glúteo) são interligados com a região central (DREZNER; CORTEZ, 2012).

Não podemos esquecer dos membros inferiores que são muito solicitados na movimentação do goleiro e acabam sendo sobrecarregados. Assim sendo, a movimentação que o goleiro realiza na ativação dos músculos, conduzem a propulsão e controle. O fortalecimento que os músculos dos membros inferiores vão proporcionar uma maior resistência e controle nas ações e reações que goleiro toma no jogo.

### 4.3 PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

A psicologia no esporte moderno é de suma importância, pois é uma ferramenta a mais para contribuir no desenvolvimento e rendimentos satisfatórios dos atletas. Não é diferente no futebol, afinal, ela ajudará o jogador a entender como lidar com certas situações no jogo. Ela leva em consideração que os jogadores vêm de diferentes lugares com diferentes culturas, com história de vida própria e os orienta numa adaptação com mundo da bola.

Numa perspectiva psicológica o futebol é tão importante nas vidas dos brasileiros que sempre quando tem um jogo da nossa seleção, por instante do dia a rotina muda pra ficar atento a cada lance. Em cada jogada esquecemos os problemas que temos, para talvez encontrar a felicidade ou a frustração do resultado do jogo. Em 90 minutos choramos ou rimos, tamanha força que o esporte é para a nação.

Mas no futebol, não só tem coisas boas, os jogadores são expostos a situações traumáticas que podem ocasionar estresse elevado afetando bruscamente o seu desempenho. Os atletas que obtiveram bons resultados na carreira com grande competitividade, conseguiram lidar com pressões advindas do esporte superando suas angústias dentro do futebol (BANDEIRA; IAOCHITE, 2012).

A intenção da psicologia no esporte é tão importante de ser trabalhada como também as habilidades físicas. Ela ajuda na melhora de rendimento do atleta enfrentando os desafios dentro do esporte. Isso é possível porque ela caminha durante toda temporada com as outras habilidades (físicas e técnicas), que contribuem para os bons resultados do jogador.

Nesse sentido, a posição do goleiro aparece como das mais cobradas do futebol do que as outras posições de campo. Já que além de ser solitário, ele torna-se “responsável” pela derrota ou vitória do seu time. Ele é um dos mais cobrados dentro de campo, pois se chegar a falhar em um gol adversário a culpa recai injustamente sobre si.

Quando um jogador escolhe a função de ser goleiro, ele tem a dura missão de superar a dificuldade que a posição traz, exemplos: controle emocional, solidão, compreensão durante as falhas, comissão técnica que cobra as falhas, treinos exaustivos, incompreensão do torcedor e dos companheiros de equipe (MAHL E VASCONCELOS-RAPASO, 2007).

Numa perspectiva simples o que se quer dizer é que o goleiro “não pode falhar”, pois as responsabilidades desses erros recaem sobre ele. Por isso, um preparo psicológico adequado ajuda o jogador lidar bem com certas situações, como o frango e outras falhas. Como se não bastasse quando o goleiro falha, a responsabilidade não pode recair só sobre um jogador mais sim ele faz parte do grupo como companheiro e comissão técnica (BANDEIRA; IAOCHITE, 2012).

É nesse sentido que tem relevância a figura do preparador de goleiros, que aparecem como apoiadores quando o goleiro falha. Pois o goleiro passa mais tempo com ele do que com o restante da equipe técnica. Nisso, a preparação psicológica aparece como fundamental na formação de um goleiro profissional de alto rendimento, ou seja, essa habilidade unida com a física e técnica vão ser a estrutura de um atleta quase 100%.

#### 4.4 DESENVOLVIMENTO DOS MÉTODOS APLICADOS PARA GOLEIROS PROFISSIONAIS

Os métodos mais utilizados para treinamentos de goleiros, que são de mais assertividade para profissionalização é o analítico e global, a sua importância de aplicação e como isso é benéfico para ele. O método analítico é utilizado desde o ano 1960, e o foco principal deste é voltado para a técnica. Ele aborda o desenvolvimento de exercícios onde a repetição dos gestos esportivos e a especialização precoce do goleiro sobre algumas técnicas são utilizadas.

O método aplicado tende pela repetição levando o indivíduo ao aprimoramento, ajudando assim, a memorizar e a automatizar o movimento que está treinado. Esse método faz ativar o sistema nervoso central que gera a autenticidade técnica por técnica e gesto por gesto (SGARBI, 2012).

O método analítico caracteriza-se por treinamentos de habilidades fora do jogo tradicional para que, sejam desenvolvidas dentro da partida, as habilidades adquiridas pelos treinos isolados. “Representado pelo método parcial e assume várias definições que apontam para o mesmo ponto: as habilidades são treinadas fora do contexto de jogo para que, depois, possam ser transferidas para situação de jogo” (LIMA, [2020]).

Isso significa que o método analítico proporciona uma dinâmica de aprendizagem mais fácil e rápida para o jogador. Ele também prioriza do desenvolvimento de habilidades individuais levando em consideração o

aperfeiçoamento do jogador. Por meio dele é possível acompanhar como habilidades que estão desenvolvendo e se necessárias corrigi-las (SGARBI, 2012).

Dessa forma, o treino analítico pode ser feito de um tipo de técnica, até que o goleiro domine a habilidade desenvolvida. O método utilizado é aproveitado desde as categorias de base, onde que os goleiros estão aprendendo as habilidades e técnicas. Além disso é usado na categoria profissional no período de pré-temporada com o intuito de aperfeiçoamento da técnica já aprendida na base. Em suma, a técnica abordada irá ajudar a corrigir uma determinada ação de jogo (CRIZEL, 2015).

Outro método aplicado é o global. Ele se desenvolve de forma tática do jogo, dessa maneira se torna mais realista. Tal método se caracteriza por apresentar aos jogadores o jogo real, onde cada jogador aprende na prática de jogo como jogar. Isso significa, que a equipe aprende a jogar com a sua própria experiência sem o intermédio direto de um técnico. Nesse sentido, a perspectiva tática se destaca onde a percepção cognitiva e espaço-temporal do jogador melhora, isso influencia diretamente nas reações e tomadas de decisão tão como nas jogadas. Dessa maneira, o que se oferece pelo método de ensino global são maiores contribuições para o goleiro vivenciando o jogo real (SGARBI, 2012).

Em outras palavras, além do habitual treino de repetição de gestos técnicos (de pegadas, encaixes, quedas, saída de gol, passes, etc.), é necessário o desenvolvimento de treinos que deem conta, de não mais repetir apenas gestos, mas sim repetir sistematicamente ações (ações de posicionamento e defesa; de defesa com devolução de bola em jogo, ações de bola recuada para domínio e controle para dar um passe ao companheiro, ações de saída de gol com devolução de bola em jogo, etc.) (SGARBI, 2012 p.1).

#### 4.5 O QUE O MÉTODO PROPORCIONA AO GOLEIRO PROFISSIONAL DE FUTEBOL?

O método de treino proporcionará que se exija o máximo dele, para que possa alcançar o mais alto rendimento possível. Dessa forma, o planejamento de treino, que precisa ser muito bem preparado fica a critérios dos preparadores de goleiros, que devem levar em conta todas as condições do jogador e necessidades do time. Tudo isso para que a performance possa chegar em até 100%.

Nesse sentido se justifica a importância de preparadores de goleiros, pois eles são responsáveis por criar treinos que abordam os requisitos técnicos, físicos, táticos e psicológicos levando os goleiros a um ótimo desempenho. Isso significa, que eles estão atentos a um desenvolvimento completo do atleta tendo em vista o melhor

rendimento possível, levando em consideração condições específicas de jogo. Como destaca Crizel, “Ao preparador de goleiros fica delegada a função de planejar e realizar um treinamento direcionado a promover o desenvolvimento deste atleta” (CRIZEL, 2015, p. 20).

Um preparador consciente na sua função tem a liberdade de montar seus treinos de acordo com a especificidade de cada goleiro (CRIZEL, 2015). Os treinos dos goleiros, em seu início eram marcados por exercícios analíticos [métodos], aliando elementos físicos e técnicos, desenvolvidos em ambientes estáveis (ARRUDA, 2013, *apud* CRIZEL 2015). Atualmente se leva em consideração a perspectiva psicológica e tática para que a compreensão de um treino de alto rendimento não seja limitada a chutes e arremesso, conduzindo a outro nível de importância o desenvolvimento do goleiro.

Segundo Arruda (2013, *apud* CRIZEL 2015) também é importante oferecer aos goleiros atividades em equipe, mas também individuais, para que se alcance o um rendimento, técnico, tático, físico e psicológico considerável. Essa conjuntura de fatores fazem um goleiro bem preparado, participativo no time sendo capaz de realizar suas funções e objetivos com acerto e precisão. Mas também é preciso levar em conta a imprevisibilidade do jogo.

Nesse sentido metodológico em toda equipe de futebol, o goleiro está dentro do ambiente de jogo, tendo contato com o meio específico. Assim sendo, suas ações exigem cada vez mais eficiência. Nesse contexto a imprevisibilidade e aleatoriedade estarão presentes. Assim, o goleiro deve estar pronto para reagir rapidamente respondendo às ações imprevisíveis do jogo, com estratégia adequadas.

Uma possível resposta a imprevisibilidade de jogo está no modelo de treinamento escolhido pelo treinador. O treinador irá propor uma ordem das ocorrências de jogo para diminuir o impacto dos movimentos casuais. Segundo Gomes (*apud* CRIZEL, 2014), o treinamento visa ter objetivo de dar ao jogador aquisição de hábitos ao invés de comportamentos mecânicos, o que permite ao goleiro criar ações para concretizar o que é preciso de fato.

Essa ideia traz resposta frente aos métodos utilizados para preparação dos goleiros. É preciso recordar que até meados do século XX não havia treinamentos de métodos específicos jogadores dessa posição, apenas métodos de ensino de esportes coletivos (CRIZEL,2015). Esse cenário muda a parti de 1981, com o Manual

de Treinamentos de goleiro do professor Raul Carlesso, que se tornou um marco até hoje.

Atualmente, é importante que o preparador de goleiros leve em consideração todos os objetivos da formação de um goleiro de alto rendimento: técnico, tático, físico e psicológico. Isso proporciona um olhar total do indivíduo para que possa ser trabalhado e alcançado no melhor rendimento possível (CRIZEL, 2015).

Dessa forma, considerando que os métodos abordados pelos treinadores em seus treinamentos devem impulsionar a criatividade do raciocínio do goleiro para que ele tem uma resposta mais completa diante das ações de jogo. Isso significa, com base em metodologia científicas e teóricas que o goleiro não seja simplesmente repetidor de ações padrões, mas sim um atleta capaz de escolher e reagir em cada ocasião da maneira adequada (CRIZEL, 2015).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma das posições que mais merecem atenção é a do goleiro e suas particularidades, pois se apresenta como um jogador que precisa ser bem treinado para corresponder às exigências de sua função que se difere dos demais jogadores.

Sua história começou depois do início do futebol e sofreu grandes evoluções até os dias atuais. É considerada uma das posições mais difíceis e cruéis, pois uma falha pode comprometer o resultado do jogo. Numa partida de futebol ele deve estar atento as táticas de jogo e pronto para tomar uma decisão rápida, seja ela com as mãos ou pés, desde que realizem satisfatoriamente a defesa. Além disso, sua comunicação com o time é essencial para alinhamento defensivo e ofensivo, pois é o único que tem a visão ampla do campo.

Dessa forma, para que se alcance os resultados esperados é preciso que o goleiro seja bem treinado, destaca-se a importância do preparador de goleiros. Este está presente desde a base até o profissional e sua atuação é indispensável. É deles que virão os treinamentos defensivos e ofensivos. As técnicas defensivas proporcionam um goleiro preparado para evitar o gol, ao mesmo tempo que lhe dão a base para o que fazer dentro da sua área e realizar sua função primordial. Já as técnicas ofensivas, que vem ganhando destaque atualmente, apontam para a habilidade do goleiro saber jogar com os pés e mãos, criando assim contra-ataques para seu time. Essa ideia só reforça a necessidade de aprimoramento de treinamentos e métodos para uma alta performance.

Isso significa que o goleiro precisa estar bem preparado fisicamente, mas também psicologicamente para suportar a maratona de treinos e jogos, isso fica a cargo do preparador que precisa estar atento. Para que isso aconteça cabe ao preparador aplicar o método mais adequado para desenvolvimento do goleiro, pode ser o método analítico ou global. No método analítico prioriza-se a repetição dos gestos, levando o indivíduo ao aprimoramento; caracteriza-se por treinamentos de habilidades fora do jogo tradicional. Já o método global, se desenvolve de forma tática do jogo, dessa maneira se torna mais realista, apresentando aos jogadores o jogo real.

A importância dos métodos desenvolvidos pelos preparadores proporcionará que o goleiro alcance o seu mais alto rendimento, por isso treinos bem preparados são essenciais. Deve-se levar em consideração um desenvolvimento completo do atleta, técnico, tático, físico e psicológico. Tais métodos devem impulsionar uma reação frente as imprevisibilidades. Portanto, um goleiro profissional bem treinado será capaz de defender seu time e trazer segurança para toda equipe.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABELHA, J. B. L.. **Treinamento de goleiro: técnico e físico**. São Paulo: Ícone, 1999.
- ANDRADE, G. P.; **Qualidade físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos goleiros de futebol de campo..** (Trabalho de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, 2008.
- BANDEIRA, Tania Leandra; IAOCHITE, Roberto Tadeu. **Preparação psicológica**. In: QUEIROZ, Renan Monteiro. **Profissão goleiro: da iniciação ao alto rendimento**. São Paulo, Phorte, 2012. p. 177-189.
- BONIN, F. S.; SCHUTZ, G. R. Utilização do GPS no futebol. Disponível em: <http://www.pergamumweb.udesc.br/dados-bu/000000/000000000014/000014BD.pdf>.
- BRAGAGLIA, Frederico ALVARENGA. **“A importância do goleiro na organização defensiva”**. Belo Horizonte 2018. (Acessado em 04/05/2020 as 20h 30min disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/importancia-do-goleiro-na-organizacao-defensiva/>).
- CARLESSO, R. A. **Manual de treinamento do goleiro**. Rio de Janeiro: Palestra, 1981.
- CARNEVALE, Beto. **A importância do aquecimento**. (Disponível em [https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa\\_se/imp\\_aque.htm](https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/imp_aque.htm))
- CENI, Rogério; PLIHAL, André. **Maioridade Penal: 18 anos de histórias inéditas da marca da cal**. São Paulo: Panda Books, 2009.
- COSTA, Roger **Quando foi aceito o goleiro e por quê restringir sua área de jogo?** São Paulo, 2017. (Acessado em 04/05/2020 às 20h. Disponível em: <https://voagoleiro.com/noticias/historia/quando-foi-aceito-o-goleiro-e-por-que-restringir-sua-area-de-jogo/>).
- CRIVELLENTI, F. C.; SOARES, F. L.; **Organização e evolução do sistema tático no futebol** - Monografia de graduação em Educação Física – Centro Universitário Clarentiano, Batatais, 2005.
- CRIZEL, D. R. da S; LIBERALI, R.; NAVARRO, F.; **Características metodológicas dos preparadores de goleiros das equipes participantes da Copa Federação Gaúcha de Futebol 2011/2**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v.4, n.11. 2012.

DREZNER, Renê; CORTEZ, José A.A. **Preparação física.** In: QUEIROZ, Renan Monteiro. **Profissão goleiro: da iniciação ao alto rendimento.** São Paulo, Phorte, 2012. p. 131-175.

FIGUEIREDO, A. S. **Métodos de treinamento de goleiros de futebol na categoria infantil em clubes profissionais do Vale dos Sinos** - Trabalho de conclusão de curso - FEEVALE. Novo Hamburgo, 2010.

GALLO, C. R.; ZAMAI, C. A.; VENDITE, L.; LIBARDI, C. **Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional.** Conexões, vol. 8. Núm. 1. p. 16-37. 2010.

LIMA, Rogério. **Metodologia do treinamento para goleiros.** [2020]. (CBF). Disponível em: [https://conteudo.cbf.com.br/cdn/202007/20200717182734\\_703.pdf](https://conteudo.cbf.com.br/cdn/202007/20200717182734_703.pdf). Acessado em: 25/10/2020.

MAHL, A. C.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. **Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil.** Rev. Port. Ciênc. Desporto, v. 7, n.1, p.80-91, 2007.

MATTAR, Michel. Gestão de clubes de futebol. In: BASTOS, Flávia da Cunha (org.) 2012.

THIENGO C. R.; HUNGER, D. A. C. F.; OLIVEIRA, I. S. **Os saberes dos agentes na Identificação de goleiros brasileiros.** UNESP – Lençóis Paulista. 2009. Disponível em: [www.2.rc.unesp.br/eventos/...sef2009-0368-1-A-01](http://www.2.rc.unesp.br/eventos/...sef2009-0368-1-A-01)>.

OLIVEIRA, Alex. **Defesa lateral média e alta.** (Guarda-metas.com). Disponível em: <http://guarda-metas.com/fundamentos/queda-lateral/defesa-lateral-media-e-alta/>. acessado em 12/10/2020.

OLIVEIRA, C. H. C.; SILVA, H. L. R.; CUNHA, M. A. **Aspectos sócio-culturais do futebol para crianças de 7 a 13 anos inseridas em escolinhas de iniciação esportiva** -Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual de Goiás, Caldas Novas 2011.

VIEIRA, Felipe Borghi. **Avaliação da performance do goleiro de futebol: uma análise com ênfase no scout.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Graduação da Faculdade de Educação Física. – Universidade Estadual de Campinas, 2009.

QUEIROZ, Renan Monteiro. **Profissão goleiro: da iniciação ao alto rendimento.** São Paulo, Phorte, 2012.

ROSSI, Wellington Renato, *et al.* **Importância do goleiro e sua participação tática com a bola nos pés.** - Publicado pela Universidade do Oeste Paulista. ISSN 1984-6436/© 2018.

SGARBI, Cleber. **Treinamento de Goleiros: Método Analítico x Método Global.** (Guarda-metas.com). Disponível em: [http://guarda-](http://guarda-metas.com)

[metas.com/atualidades/artigos/artigo-treinamento-de-goleiros-metodo-analitico-x-metodo-global/](https://metas.com/atualidades/artigos/artigo-treinamento-de-goleiros-metodo-analitico-x-metodo-global/). Acessado em 27/10/2020.

SILVA, Leandro Carlos da. *et. al.* **Comportamento da flexibilidade em trinta sessões de treino para goleiros de handebol do projeto de extensão UFV – Handebol geração 2010**. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.7, nº 3 – 2008

WALTRICK, C. Futebol: **Aspectos históricos e evolução das regras e arbitragem**. 2009. (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina, UDESC, Florianópolis.