

- CONMEBOL -  
**EVOLUCIÓN**



MANUAL *EVOLUÇÃO* DOS  
**GOLEIROS E  
GOLEIRAS**

MANUAL *EVOLUÇÃO* DOS  
**GOLEIROS E  
GOLEIRAS**

# ÍNDICE

## INTRODUÇÃO

08

- O perfil do formador - treinador de goleiros
- O DNA sul-americano do goleiro de futebol
- Análise do desempenho ideal do goleiro de futebol
- A iniciação e a especialização

## CAPÍTULO 1 DIMENSÃO TÉCNICA

37

- A técnica
- Formação da técnica
- Avaliação da técnica

## CAPÍTULO 2 DIMENSÃO TÁTICA

78

- A tática
- Desenvolvimento tático de base
- Desenvolvimento tático específico
- Formação tática
- Avaliação da tática

## CAPÍTULO 3

### DIMENSÃO FÍSICA

120

- Características físicas da posição
- Treinamento das capacidades físicas na posição
- Avaliações físicas para a posição

## CAPÍTULO 4

### O CURRÍCULO E A FORMAÇÃO DE GOLEIROS

158

- Características gerais do currículo para a formação de goleiros
- A formação esportiva de goleiros
- "Uma folha em branco"

## CAPÍTULO 5

### REFERÊNCIAS

170

- Bibliografia

#### Conselho Editorial:

Francisco Maturana  
Gonzalo Belloso  
Hugo Tocalli  
Reinaldo Rueda

#### Autores:

Alberto Ramírez  
Alejandro Sebastián Saccone  
Carlos Rogério Thiengo  
Faryd Camilo Mondragón Alí  
Loreana Micaela Baldomero  
Nestor Arrúa

#### Editores Executivos:

Carlos Rogério Thiengo  
Clarence Acuña  
Luis Fernando Ramírez

#### Moderador:

Mauricio Márques

Este manual abrange e inclui jogadores de futebol dos sexos masculino e feminino, apesar de utilizar apenas artigos, substantivos e pronomes no masculino, a fim de simplificar a leitura e evitar a extensão desnecessária do texto.



# Mensagem do presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

"Toda boa equipe começa com um bom goleiro", diz um velho ditado do futebol.

Sua importância é capital para a prática do futebol, por isso suas condições, habilidades, técnicas e vocação exigem cada vez mais preparação e apoio.

Talvez seja a posição, talvez por ser única, que mais evoluiu na história do nosso esporte, a tal ponto que tornou necessária a incorporação de trei-

nadores de goleiros nas equipes técnicas dos clubes.

A série de manuais para o futebol sul-americano editada pela Diretoria de Desenvolvimento da CONMEBOL não poderia ficar completa sem dedicar uma publicação específica para aqueles que se relacionam diretamente com a vida embaixo do travessão.

Os técnicos, treinadores de goleiros e goleiros têm agora um trabalho, no qual especialistas na tarefa de goleiros dão desde uma visão global até uma visão discriminada sobre o que é o como da posição mais difícil e ingrata de um time de futebol.

De Gylmar e Máspoli a Fillol e Chirlavert. De Carrizo e Livingstone a Higuita e Pumpido. De Mazurkiewicz e Barboza a Gatti e Dida. De Félix e Soriano a Córdoba e Dudamel, a América do Sul sempre contribuiu com nomes épicos para a história dos goleiros.

É para manter essa herança que a CONMEBOL tem a tarefa de garantir que a América do Sul continue a contribuir com nomes épicos para a camisa número um nos gols de todos os campos do mundo.

Este manual tem o objetivo de trazer sua contribuição para o cumprimento desta missão.

# Mensagem do Secretário-Geral Adjunto / Diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL

Gonzalo Belloso

Não é fácil ser o número 1 em nenhuma faceta da vida humana, mas, no caso do futebol, carregar esse número nas costas envolve habilidades, preparação e responsabilidades muito particulares.

Essa particularidade, e outras que regem a posição do goleiro, faz com que seja necessário um manual completo para lidar com a formação dos jogadores que atuam nessa posição.

Portanto, esta publicação tem a particularidade de ter como objetivo gerar uma preparação muito específica. E isso porque é um compêndio da mais particular das posições dos jogadores de futebol, a do goleiro.

Esta posição é tão especial a ponto de ser ocupada pelo único jo-

gador autorizado a jogar com as mãos um esporte denominado futebol (bola e pé) caracterizado pelo jogo de bolas com os pés.

Para facilitar essas tarefas, os especialistas na função discriminam para a coleção de manuais de futebol da CONMEBOL, editada por esta Diretoria de Desenvolvimento, tudo o que se deve saber sobre a seleção, a formação e o treinamento de goleiros, peça fundamental para a constituição de uma equipe de futebol.

Portanto, toda a atenção e especialização dirigidas para quem cuida do gol seja o mais preciso, seguro e eficaz possível, será sempre mais do que útil apostar forte em ter um onze competitivo.

É uma satisfação para a Diretoria de Desenvolvimento apresentar este material especial que faz parte do acervo de Manuais da CONMEBOL e que pretende dar sua contribuição para que, ao entrar em campo, as equipes sul-americanas tenham sempre o melhor número 1 do mundo.







## Introdução

A marca, a pegada do DNA do futebol sul-americano foi, é e será única, e nessa ordem de ideias o goleiro (arquero, porteiro, guarda-redes, quiper, keeper) não é a exceção. Este DNA do goleiro sul-americano vem acompanhado de características únicas e muito próprias: elegância pela técnica e bom vestir, caráter, coragem, resiliência, inovação e ser pioneiro em estilos, formas de jogar e modos de vestir.

Entender como um goleiro pensa nas diferentes formas de futebol envolve entender sua responsabilidade dentro da equipe e avaliar suas habilidades acima dela e em sincronia com cada um dos componentes.

A partir desta posição, a mais pensante, sua tática e técnica definirão, após sua decisão, a vitória ou derrota.

Interceptar a bola para evitar o gol da equipe adversária combina ações decisivas, pensamento estratégico, localização adequada dentro do planejamento de um sistema de jogo, portanto, a coleção de Manuais da CONMEBOL integra como material técnico específico a preparação e treinamento dos goleiros, que se des-

tacam pela velocidade e visão de conjunto.

Espera-se deles uma resposta assertiva, mantendo a comunicação de ida e volta diante das diferentes colocações de jogadas da equipe rival. Controle, antecipação, flexibilidade, potência e velocidade são algumas das características que acompanham o papel que um goleiro deve desempenhar, cuja fórmula do DNA sul-americano se materializa na personalidade que o define.

A introdução de treinamento específico para goleiros e goleiras transformou o status desta posição na América do Sul. Tornar-se um artilheiro tornou-se uma especialidade própria do goleiro altamente treinado.

Este material bibliográfico propõe justamente as características e o perfil que o formador-treinador de goleiros e goleiras deve cumprir, o treinamento e a metodologia. Nos capítulos seguintes são abordadas as dimensões táticas e técnicas, até chegar às dimensões físicas, cujos princípios específicos e gerais envolvem a formação e avaliação das diferentes dimensões.

O bom desempenho de um goleiro é o resultado de um adequado processo de treinamento abrangente e adaptado às habilidades esportivas e sociais de cada jogador de futebol, em interação com os aspectos psicológicos, neurais, nutricionais, morfológicos e regulatórios da posição para desenvolver o potencial de cada goleiro e obter seu desempenho ideal.

Este Manual de Goleiros e Goleiras é o primeiro inteiramente dedicado a todos aqueles que sonham em elevar sua paixão defendendo o gol de sua equipe com habilidades naturais e alto treinamento adquirido.

Então aproveite este conteúdo que aborda a gestão do sucesso e do fracasso a partir da criação de uma visão de jogo inteligente e antecipada.

Convidamos a todos a percorrer este caminho onde podemos nos tornar melhores, mais fortes e, acima de tudo, entender o dono da posição mais individual em um esporte coletivo; com as dificuldades, a ingratidão, o sacrifício, mas com a enorme honra e felicidade intangível que isso gera.



## O perfil do formador-treinador de goleiros

*O formador-treinador de goleiros desenvolve seu trabalho em interação com a comissão técnica. Tem por objetivo ser um colaborador direto da comissão técnica e dos goleiros.*

Formação e treinamento são duas funções claramente diferenciadas. Na fase infantil, identificamo-nos com o perfil de “formadores de goleiros”, onde a nossa função é “formar” meninos e meninas de modo integral na “função de goleiro”. Já o caráter de “treinador de goleiros” se apresenta diante do surgimento de goleiros biologicamente aptos a serem treinados. Neste caso, a ênfase da nossa função foca em potencializar o “goleiro formado” por meio de um treinamento sistemático, sem descuidar a formação integral do jovem.

---

**A função do formador-treinador não é por si ensinar a defender o gol, mas ensinar o goleiro a aprender a defender o gol.**

---

Significa que um formador-treinador de goleiros deve estar preparado e capacitado para cumprir a função de “ensinar”. Ter sido goleiro é uma vantagem sobre quem não foi, mas não é um fator determinante. O trei-

namento será realmente a qualidade que o diferencia dos outros. Para cumprir a função de formador-treinador, não basta compreender ou conhecer a posição; é necessário ter as ferramentas para educar, treinar e transmitir os nossos conhecimentos aos “futuros goleiros e goleiras”. Nessa linha, conhecer é apenas o começo. O conhecimento deve ser compreendido e interpretado em relação às características particulares da posição e manifestado tanto na criação de um exercício quanto na forma como é transferido para “cada goleiro”.



O bom desempenho de um goleiro é produto de um adequado processo de formação e treinamento, onde o formador - treinador é um meio para cada goleiro desenvolver ao máximo o seu potencial.

O perfil do formador - treinador de goleiros não deve ser associado apenas ao desempenho de um ou mais goleiros, mas sim às suas habilidades para a execução dessa função.

De uma perspectiva abrangente, o perfil profissional do formador - treinador de goleiros é canalizado a partir de três perspectivas diferentes: o que ele conhece (saber sobre ou saber conceitual), suas habilidades (saber fazer ou procedimental) e suas atitudes (saber ser ou atitudinal):



Figura 1 - Perspectivas do formador-treinador de goleiros

O formador - treinador sul-americano de goleiros	
Saber sobre	<p><b>Conhecimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definir e delimitar o conceito de goleiro de futebol e seu desempenho ideal</li> <li>O que ensinar, como e quando.</li> <li>O que avaliar, como e quando.</li> <li>O que treinar, como e quando.</li> </ul>
Saber fazer	<p><b>Habilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades individuais e em grupo.</li> <li>Exercícios gerais e específicos.</li> <li>Exercícios metodológicos.</li> <li>Exercícios de aplicação.</li> <li>Exercícios recriam situações reais de jogo.</li> <li>Jogos regulamentados.</li> <li>Jogos reduzidos.</li> <li>Jogos massivos.</li> </ul>
Saber ser	<p><b>Atitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Um colaborador direto da comissão técnica e dos goleiros.</li> <li>Um especialista na posição de goleiro que atenda às necessidades esportivas e sociais do mesmo.</li> <li>Um agente promotor da formação permanente que valorize o nosso trabalho como treinadores de goleiros e reconheça o seu lugar.</li> </ul>

Quadro 1 - O perfil do formador-treinador de goleiros



## Missão dos formadores-treinadores

*Desenvolver um goleiro capaz de resolver uma situação de jogo de forma eficaz e autônoma, executando automaticamente sua resposta ou ação motora em tempo hábil e modo correto.*

Para cumprir esta missão devemos percorrer um longo caminho e aperfeiçoar os aspectos técnicos, táticos e físicos em interação com os aspectos psicológicos, neurais, nutricionais, morfológicos e regulamentários da posição. Será em vão trabalhar

incansavelmente em um aspecto enquanto é ignorado o resto. Somente a interação de todos os aspectos em sua devida medida nos levará a desenvolver o potencial de cada goleiro e obter seu desempenho ideal.





## O DNA sul-americano do goleiro e da goleira de futebol

A última resistência defensiva de uma equipe está nas mãos dos goleiros. Este fato confere à posição uma responsabilidade ímpar, que exige dos jogadores que a ocupam, atributos específicos nas dimensões técnica, física, tática, estratégica e psicológica. Essas características conferem à posição uma grande complexidade tanto no desempenho quanto no treinamento e na formação dos goleiros.

Os desafios enfrentados durante as partidas exigem que os goleiros atuem na linha estreitíssima entre o sucesso e o fracasso, gerando admiração por aqueles que desempenham suas funções com maestria, tornando-os imortais

para seus torcedores, como Miguel Calero, o goleiro colombiano com mais jogos na história de seu país, que morreu em 2012, mas cujo aniversário, 14 de abril, foi eleito pela CONMEBOL como "Dia Internacional do Goleiro".

Assim como os jogadores de outras posições, os goleiros sul-americanos apresentam particularidades nas diferentes dimensões que compõem o desempenho esportivo, como na dimensão psicológica, onde se caracterizam pela coragem de nossos ancestrais indígenas. Essa "marca" ficou eternizada em nossa memória, devido à inigualável sequência de defesas feitas pelo goleiro uruguaio Rodolfo

Rodríguez, na partida entre o Santos Futebol Clube e o América Futebol Clube, realizada em 14 de junho de 1984.

Na dimensão física, a "natureza" dos goleiros sul-americanos nos permite imaginar homens e mulheres capazes de incorporar os instintos dos animais de nosso continente. Porque quando cobrem o gol e apanham a bola com movimentos poderosos e agilidade incrível, agem como as onças do Pantanal, e alguns de nossos goleiros carregam em seus nomes o poder dos gatos, como a dinastia dos paraguaios "Gatos" Fernández, e o brasileiro das quatro Copas do Mundo Emerson Leão.

Não só os nossos instintos têm marcado os defensores dos nossos objetivos, a técnica apurada que permite desviar as bolas "indefensáveis" com movimentos ligeiros e sutis, desarticular os prazeres do adversário com elegância, manter o uniforme impecável, como fez Gilmar dos Santos Neves, nas conquistas dos bicampeões mundiais brasileiros em 1958 e 1962.

Mas foi a inteligência e a audácia em se posicionar no gol, bem como a ocupação dos espaços para realizar a cobertura dos companheiros, o que fez com que os goleiros sul-americanos, como o argentino Ubaldo Fillol (campeão do mundo em 1978), referirem-se a uma nova forma de desempenhar o papel, com uma participação constante e efetiva no jogo.

A forma ativa de participação nas partidas foi reforçada pela atitude inovadora de Hugo Gatti, argentino, que popularizou a reposição de bola, o que contribuiu para a transformação da posição, que deixou de ser concebida como a última linha de defesa e converteu os goleiros na primeira linha de ataque da equipe.







Tanto Fillol quanto Gatti são representantes, junto com seus compatriotas Amadeo Carrizo, Nery Alberto Pumpido (campeão mundial em 1986), Sergio Goycochea (destaque na Copa do Mundo de 1990) e os campeões olímpicos Gérman Dario Lux, Sergio Romero e os uruguaios Andrés Mazalli (duas vezes campeão olímpico em 1924 e 1928), Enrique Ballesterro (campeão mundial em 1930), Roque Maspoli (campeão mundial em 1950), Ladislao Mazurkiewicz (figura da Copa do Mundo de 1970), Romina Ferro (goleira na Copa do Mundo de 2007) e Vanina Correa (goleira nas Copas do Mundo de 2007 e 2019) da inesquecível e tradicional “escola” de goleiros que surgiu às margens do Rio da Prata na primeira metade do século XX.

---

A capacidade de inovação do futebol sul-americano tem se manifestado entre os goleiros também fora de campo. Em 1969, o ex-goleiro brasileiro Valdir Joaquim de Moraes ingressou na Sociedade Esportiva Palmeiras como o pioneiro no treinamento de goleiros.

---

Isso promoveu uma revolução na preparação e atuação dos goleiros brasileiros, permitindo o surgimento de vários deles, como Weverton (campeão olímpico 2016 e campeão da CONMEBOL Libertadores em 2020), Ederson (terceiro melhor goleiro do mundo da FIFA 2019) e Alisson (melhor goleiro do mundo da FIFA 2019), que ingressaram no grupo de jogadores como Félix (campeão mundial em 1970), Marcos (campeão mundial em 2002) e Taffarel (campeão mundial em 1994), que além de disputar três Copas do Mundo, foi o primeiro goleiro sul-americano a figurar entre os melhores no mundo, estando oito vezes en-

tre os dez maiores goleiros do planeta segundo a Federação Internacional de História e Estatística do Futebol - IFFHS.

Além dos goleiros brasileiros, podemos citar as mulheres que defenderam o gol da Seleção Brasileira em Copas do Mundo e Jogos Olímpicos como: Margaret Piorensam (Meg - goleira nas Copas do Mundo de 1991 e 1995 e nos Jogos Olímpicos de 1996), Marlisa Wahlbrink (Maravilha - goleira nas Copas do Mundo de 1999 e nos Jogos Olímpicos de 2000 e 2004) e Andréia Suntaque (goleira nas Copas do Mundo de 1999, 2003, 2007 e 2011) e nos Jogos Olímpicos de 2000, 2004, 2008 e 2012).

---

A introdução de treinamentos específicos para goleiros transformou a história da posição na América do Sul, seu status e reconhecimento no futebol internacional, com a presença de goleiros sul-americanos entre os melhores do mundo.

---





Além dos já mencionados, tivemos os argentinos Carlos Roa (1999 – 10°), Roberto Abondanzieri (2003 – 6°, 2004 – 7°, 2005 – 10°, e 2006 – 9°) e Marcelo Bavovero (2015 – 7°); os brasileiros Zetti (1993 – 5°), Júlio César (2007 – 4°, 2008 – 7°, 2009 – 3°, 2010 – 2°, 2011 – 8°) e Cassio (2012 – 7°); o chileno Claudio Bravo (2014 – 5° y 2016 – 4°); o colombiano Oscar Córdoba (2000 – 8°); os equatorianos Juan Carlos Henao (2004 – 8°) e José Francisco Zeballos (2008 – 6°); o paraguaio Justo Villar (2008 – 10° y 2011 – 9°) e o uruguaio Fernando Muslera (2010 – 7°) entre os primeiros colocados nas eleições anuais promovidas pela IFFHS.

Entre todos os que se destacaram, o paraguaio José Luis Chilavert foi o primeiro goleiro sul-americano eleito o melhor do mundo. Além da sua capacidade

para defender o gol, Chilavert foi reconhecido pela sua liderança e, acima de tudo, pela competência nas cobranças de faltas, o que o tornou o segundo goleiro com mais gols na história do futebol mundial.

Por sua coragem e ousadia, os goleiros sul-americanos transcenderam seu papel, também se destacaram como artilheiros, demonstrado também com o brasileiro Rogério Ceni, campeão mundial de clubes e de seleções, e o máximo artilheiro da história do futebol mundial. Mas a lista de goleiros sul-americanos que se acostumaram a marcar não se limitou aos dois já citados; os peruanos Johnny Vegas Fernández e Exar Rosales, o colombiano René Higuita, os argentinos Cristian Lucchetti, Diogo Matias Rodrigues, Luis Ardente, Gastón

Losa e Sebastián Saja, o chileno Marco Antonio Gómez, o venezuelano Rafael Dudamel, o uruguaio Sebastian Vieira, o boliviano Hugo Suárez, o paraguaio Mario Villasanti e o brasileiro Márcio Luiz são outros exemplos.

Porém, a capacidade dos goleiros sul-americanos de enfrentar as adversidades não se limitou às ações no campo de jogo, mas superou os estereótipos sobre aspectos antropométricos, bem como preconceitos étnico-raciais e de gênero que permeavam a posição. Nesse sentido, os brasileiros Barbosa (goleiro finalista na Copa de 1950), Manga (goleiro na Copa de 1966, que atuou por clubes do Brasil, Uruguai e Equador), Dida (goleiro campeão do mundo de clubes e com a seleção nacional), Bárbara (goleira da Seleção Brasileira nas



Olimpíadas de 2008, 2012 e 2016 e nas Copas do Mundo de 2007, 2011, 2015 e 2019) e Luciana (goleira da Copa de 2015) foram de fundamental importância. Apesar disso, um dos desafios que devem ser superados nos próximos anos é aumentar o número de goleiras sul-americanas que seguirão os passos das goleiras Sandra Sepúlveda (goleira colombiana nas Copas do Mundo 2011 e 2015 e nos Jogos Olímpicos de 2012 e 2016), Shirley Berruz (goleira do Equador na Copa do Mundo

de 2015) e a goleira chilena Christiane Endler (goleira da Copa do Mundo de 2019), que foi eleita a segunda melhor goleira do mundo nas temporadas de 2019 e 2020, oferecendo oportunidades para o desenvolvimento das goleiras, que aproveitam a tradição de treinamento da posição específica desenvolvida na América do Sul.

Diante do exposto, podemos afirmar que os goleiros sul-americanos reescreveram nas últi-

mas décadas as páginas do livro sobre a história do papel e, conseqüentemente, do futebol mundial, respeitando ao máximo a "fórmula" do futebol sul-americano ("Futebol Sul-Americano = Talento + Criatividade<sup>Paixão</sup> [FS = T + C<sup>2</sup>]"). Fato que contrariou o escritor uruguaio Eduardo Galeano, pois os goleiros e as goleiras não mais foram os desmancha-prazeres e passaram a ser a alegria dos torcedores, com as mãos e com os pés!



# Análise do desempenho ideal do goleiro de futebol

## Desempenho ideal

*O goleiro de futebol é um atleta que faz parte de uma equipe e, junto com seus companheiros, busca um objetivo comum. Dentro da equipe tem um papel, uma responsabilidade e uma função específica.*

### Função do goleiro dentro da equipe

**Em fase defensiva**

➡ Evitar que a bola lançada entre no gol.

**Na fase defensivo-ofensiva**

➡ Começar um contra-ataque.

**Na fase ofensiva**

➡ Ser um apoio ofensivo para seus companheiros.

**Na fase ofensivo-defensiva**

➡ Reposicionar-se rapidamente no gol.

Para cumprir a função de forma ideal, é imprescindível conhecer e analisar quais são os aspectos relevantes que estão direta ou indiretamente relacionados com o desempenho na posição.



Figura 2 - Componentes do desempenho na posição de goleiro



## Aspectos físicos do goleiro de futebol

Os aspectos físicos da posição se refletem nas capacidades físicas envolvidas nas ações de jogo do goleiro. Para definir o desempenho físico ideal, devemos identificar claramente a forma como cada capacidade se manifesta.

É necessário conhecer as características fisiológicas das ações da posição (sistemas de energia envolvidos, tipos de fibras, capacidades físicas necessárias, etc.), interpretar a demanda, determinar os objetivos e, por fim, desenvolver o planejamento sistemático que lhes permita ser alcançados e, conseqüentemente, atingir o efeito desejado.

Em relação às características do goleiro, encontramos aspectos físicos da posição que são exclusivos, dos quais alguns podem ser desenvolvidos e outros, estritamente genéticos, só podem ser melhorados com uma preparação física ideal.



### Aspectos físicos

#### Constituídos pelas capacidades físicas:

Força, velocidade, resistência, equilíbrio e coordenação.

#### Desempenho físico ideal para a posição

Se reflete em:

- Habilidade de reação.
- Bons reflexos,
- Velocidade de movimento, aceleração e de resposta,
- Força potência e explosiva em todos os seus membros,
- Flexibilidade,
- Equilíbrio,
- Coordenação em geral.

### Objetivo geral

A preparação física tem como objetivo alcançar o desempenho físico ideal, desenvolvendo ao máximo o potencial individual das capacidades fisicamente envolvidas, e, em seguida, mantê-lo no nível máximo atingido e evitar sua deterioração natural.

### Objetivos específicos

- Incorporação dos gestos técnicos como resposta automática.
- Sincronização e sequenciamento a partir de suas ações.
- Otimização do tempo de reação.
- Otimização do tempo de execução motora.

Tabela 2 - Aspectos físicos do goleiro





## Aspectos técnicos do goleiro de futebol

Entendemos por gesto técnico o modelo motor que efetivamente resolve uma situação esportiva típica da posição.

Os modelos motores do goleiro têm estreita relação com os aspectos regulamentários, as permissões regulatórias permitem a criação de gestos que só o goleiro poderá utilizar.

### Aspectos técnicos

Eles envolvem todos os gestos técnicos gerais e específicos para a posição.

### Desempenho técnico ideal para a posição

Se reflete em:

- A rápida execução dos gestos técnicos da posição para resolver em tempo uma situação do jogo desde sua função de goleiro.
- A eficiência técnica de cada movimento.

### Objetivo geral

Aprimoramento de seu estereótipo dinâmico motor, com a incorporação de todos os gestos técnicos globais e específicos com o fim último de alcançar automação dos gestos motores.

### Objetivos específicos

- Incorporação de todos os gestos técnicos globais.
- Incorporação de todos os gestos técnicos próprios da posição.
- Melhoria das capacidades físicas envolvidas no gesto.

Tabela 3 - Aspectos técnicos do goleiro

Conseguir a automação do gesto significa que o goleiro irá executá-lo com o mínimo de participação de consciência. Para chegar a este ponto, a incorporação de cada gesto passa por dois processos bem definidos:

- ✓ O processo de ensino e aprendizagem: onde o gesto é ensinado isoladamente até ser adquirido e dominado; dentro de seu contexto de uso
- ✓ O processo de otimização física: onde a execução motora é potencializada com a melhoria das capacidades físicas envolvidas: como velocidade de ação e reação, força explosiva, coordenação e equilíbrio. Nesse processo, a execução de um gesto está associada a um estímulo de jogo, geralmente a leitura isolada do movimento da bola ou um fator relevante da situação de jogo.







## Aspectos táticos do goleiro de futebol

No aspecto tático, todas as possibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas e mentais se combinam para dar uma solução imediata às diferentes situações de jogo que surgem no esporte.

A partir de um treinamento abrangente do goleiro, identificamos o conceito como a gestão do espaço de jogo que exige a leitura do jogo e a tomada de decisões que o goleiro executa

constantemente, individual ou coletivamente, para resolver as situações que mudam durante uma partida com o objetivo de alcançar o sucesso esportivo.

### Aspectos táticos

Representam os processos mentais envolvidos na leitura do jogo e na tomada de decisões

### Desempenho tático ideal para a posição

Se reflete em:

- Critério para analisar a situação de jogo desde sua função de goleiro.
- Preparação rápida, que resolva de forma eficaz, conveniente e ideal uma situação de jogo
- Intuição para resolver uma situação de jogo imediatamente antes de acontecer.

### Objetivo geral

Obter autonomia do pensamento tático: moldar uma estrutura mental que oriente o processo de raciocínio e forneça uma linha lógica de resolução que o leve a decidir, por si mesmo, qual ação é a resposta eficaz, ideal ou conveniente para cada situação.

### Objetivos específicos

- Leitura de jogo rápida e precisa da situação real de jogo.
- Sensação de antecipação para discriminar a resposta apropriada.
- Goleiros e goleiras pensantes e inteligentes, capazes de resolver convenientemente diante da pressão e da diversidade

Tabela 4 - Aspectos táticos do goleiro

Nessa perspectiva, a tática acontece em nível cognitivo, sendo imperceptível aos olhos. O comportamento que observamos do goleiro é consequência da ativação de processos cognitivos relacionados com perceber, analisar, interpretar, produzir, resolver, selecionar ... pensar.

Alcançar o desempenho do goleiro nos aspectos táticos é sinônimo de ensiná-lo a pensar e resolver como goleiro de futebol; é transmitir a ele as regras internas que orientam o jogo e as ações em sua posição, a fim de poder resolver onde, como e quando usar os gestos técnicos aprendidos.

No caso dos goleiros, existem parâmetros que norteiam a lógica interna da posição nos processos de análise, preparação e resolução, tanto na ação individual como na ação coletiva.

Desenvolver no goleiro a autonomia do pensamento tático no tempo e na forma requer uma jornada árdua e extensa, invisível para quem a ignora. A incorporação progressiva dos critérios de resolução, normas e princípios deve atender a um planejamento sistemático.

Iniciando o desenvolvimento do pensamento tático nos meninos e meninas garante a capacidade

de de compreensão do futuro goleiro, a assimilação de novos conceitos, a autoaprendizagem através da experiência própria e alheia, e a adaptação a qualquer tipo de sistema tático de jogo.

O fato de o futebol ser um esporte situacional, implica a presença de um fator surpresa e um nível de incerteza que o goleiro só pode contrabalançar com a autonomia do pensamento tático.







## Aspectos regulamentários do goleiro de futebol

Em relação à posição, existem várias regras que condicionam e determinam a sua função; é imprescindível conhecê-las quando se alia o ensino técnico-tático e a preparação física com as situações reais de jogo.

### Aspectos regulamentários

Refere-se às **regras do jogo**, entendidas como um conjunto de regras escritas dispostas em um regulamento, que definem o que é permitido fazer e o que não é.

Ótimo desempenho e aspectos regulatórios

Se reflete em:

- 'Uso das regras para resolver convenientemente situações de jogo ofensivas e defensivas.
- Aplicação das regras para resolver situações de cobranças de faltas a favor e contra.
- Suporte regulamentário para resolver estratégias individuais e coletivas.

### Objetivo geral

Conhecimento e aplicação das regras do jogo.

### Objetivos específicos

- Conhecimento das regras em geral.
- Conhecimento especial das regras que envolvem a posição.
- Conhecimento das atualizações.

Tabela 5 - Aspectos regulamentários do goleiro

Por regulamento, o goleiro tem permissões diferentes do resto de seus companheiros de equipe, o que permite que as resoluções técnicas mais convenientes sejam diferentes, originando gestos técnicos específicos (por exemplo, o apanhado da bola em alto) e alguns movimentos táticos individuais (por exemplo, a permissão de usar as mãos faz com que o goleiro possa resolver uma situação com o gesto de "voar").

As limitações temporais, as medidas do espaço físico onde lhe é permitido atuar de forma diferente de seus companheiros/as e as medidas do gol, entre outros itens, devem ser levadas em consideração tanto na análise da demanda fisiológica quanto na elaboração dos exercícios e a característica da carga que deve ser aplicada a eles.



## Interação entre as dimensões do desempenho em goleiros de futebol

Cada dimensão de atuação persegue seus próprios objetivos, com o intuito de contribuir para o alcance do perfil desejado para a posição. Neste ponto devemos entender que o alcance isolado de cada objetivo é incompetente para atingir o objetivo final. A interação de cada dimensão de desempenho é constante, quan-

do trabalhamos a técnica, por exemplo, estamos inevitavelmente estimulando a tática, alguma capacidade física e processos mentais.

Definir e conhecer a conquista que cada aspecto persegue irá nortear a trajetória do formador-treinador, esclarecer dúvidas

e permitir manipular a interação em benefício do goleiro e do seu desempenho.

**A realização isolada de cada objetivo é incompetente para atingir o objetivo final.**





## Período de iniciação

A Iniciação do goleiro é um processo contínuo e sistemático de ensino e aprendizagem que geralmente começa muito cedo e deve ser cuidadosamente planejado. No período de formação

do goleiro, a responsabilidade do formador inclui o processo de formação técnica, o processo de formação tática e o processo de formação física.

### Período de iniciação

- Processo de **iniciação técnica** do goleiro de futebol.
- Processo de **iniciação tática** do goleiro de futebol.



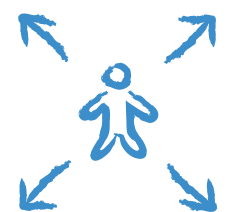
## A iniciação e a especialização

No desenvolvimento do goleiro existem dois momentos bem diferenciados, consecutivos e complementares: a iniciação e a especialização. Representar esses momentos em um planejamento implica organizar uma megaeestrutura de longo prazo, dividida em dois períodos com objetivos

específicos: o período de iniciação, o período de iniciação voltado para o processo formativo de ensino-aprendizagem; e o período de especialização, voltado para o treinamento sistemático das capacidades físicas envolvidas nas ações técnicas.

Esta proposta é regida por um princípio elementar: a iniciação sempre precede a especialização. Na verdade, sem a formação do goleiro não terá sucesso no treinamento.

### O desenvolvimento do goleiro é planejado em 2 períodos consecutivos



#### 1. Período de iniciação

Teoricamente coincidente com a idade infantil.



#### 2. Período de especialização

Coincidentemente com um organismo adequado para a treinamento sistemático.

→ O período de formação sempre precede o período de treinamento.

Tabela 8 - A iniciação e especialização do goleiro

O ideal é que o período de iniciação coincida com a idade do futebol infantil e produza uma suave transição com os primeiros anos das categorias de base.

No entanto, a realidade revela a presença de jovens goleiros que nunca passaram da fase de iniciação.

Independentemente da idade cronológica do goleiro, a chave para o sucesso no processo de iniciação está na adaptação do processo às necessidades

individuais de cada um. Neste sentido, o formador-treinador deve conhecer e respeitar o estágio maturacional de cada goleiro (quanto aos aspectos cognitivos, psíquicos e físicos) e selecionar os recursos didáticos mais propícios ao seu ensino e aprendizagem.



## Período de especialização

Encerrando-se o período de iniciação, começa a se entrelaçar o período de especialização. A passagem de um estágio para o outro é quase imperceptível para os goleiros. Esta fase encontra um organismo capaz de ser submetido à carga de trabalho planejada.

O planejamento organiza sistematicamente a carga de treina-

mento de forma a atingir o desenvolvimento ideal das capacidades físicas envolvidas nas ações dos goleiros. Do escopo de responsabilidade do treinador de goleiros, o período de treinamento inclui o treinamento da técnica, o treinamento da tática e o treinamento físico-técnico-tático.

### Período de especialização

- Especialização **da técnica** de goleiro e goleira de futebol.
- Especialização **das táticas** de goleiro e goleira de futebol.
- Especialização **físico-técnico-tática** do goleiro e goleira de futebol.



## A predominância de um período sobre o outro

*Além de o período de iniciação preceder o período de especialização, ambos os momentos não têm limites tangíveis e na maioria das vezes coexistem em um exercício, uma sessão ou em um período.*

### A predominância de um período sobre o outro é determinada pela localização do objetivo.

A proposição dessa predominância assume relevância quando o momento ideal para um estágio não coincide com a realidade. O ideal é que a formação do goleiro se inicie nas categorias infantis e, chegando ao estágio de maturação biológica, o treinador de

goleiros se dedique a otimizar o desempenho do ponto de vista físico.

Quando chegam goleiros de idades mais avançadas que não passaram pelo processo de formação e precisam ser prioritariamente treinados, surge um dilema eminente: cobrar a execução rápida de um exercício que contenha gestos técnicos que ele não domina? Ou dedicar o tempo de treinamento à iniciação? A predominância alternada que se concede criteriosamente a

cada estágio é a melhor alternativa. Desta forma, em uma mesma sessão de especialização, os tempos de predominância de cada estágio podem ser administrados de acordo com a necessidade que o goleiro demandar. Por exemplo, é proposto um exercício de treinamento onde nas primeiras execuções predomina o ensino e, a seguir, a velocidade de execução é o aspecto mais dominado. O processo de iniciação será encoberto, mas presente.

### PARTICULARIDADES

A dominância é determinada pelo alvo de cada treinador, **destacando se deseja formar ou treinar.**

O **critério** principal sobre essa decisão é a **idade do goleiro**: o menino e a menina são formados como crianças que brincam de goleiro - e o adulto é treinado de forma sistemática.

#### Significa que...

- ▶ Quando encontramos um **adulto** que está em fase de treinamento, mas não foi formado, emerge a **prioridade para treinamento, encoberto a formação.**
- ▶ Por outro lado, quando um **menino** ou uma **menina**, por suas condições e qualidades, completa o processo de formação e seu corpo não é apto para um treinamento sistematizado, o objetivo guia no aspecto físico **ainda é a formação técnico-tática.**

Tabela 9 - A predominância de um período sobre o outro



A vantagem de treinar goleiros mais velhos está no tempo de aprendizado. Os processos de maturação cognitiva e socioafetiva passam por estágios mais avançados que facilitam a compreensão e a transmissão do conhecimento, permitindo flexibilizar os tempos de aprendizagem.

A real desvantagem de formar um goleiro de idade avançada se reflete em dois aspectos biológicos: acabou a etapa sensível para estimular certas capacidades (também chamada de “idade de ouro”) e a perda de tempo envolvida na dedicação ao processo de formação quando o goleiro se encontra pronto para abordar a fase de especialização.

Em qualquer caso, o erro está em associar a idade do goleiro ao estágio de especialização e encerrar o processo de formação. Independentemente da idade cronológica e biológica do goleiro, o estágio de iniciação antecede o estágio de especialização. Caberá ao formador-treinador diagnosticar a situação atual, como ponto de início do processo de formação próprio do goleiro em questão, e flexibilizar os tempos de aprendizagem, respeitando a progressão e as características de cada goleiro e de cada sessão de treinamento.

Outro caso particular é na época denominado “pico de crescimento” próprio de cada goleiro. Nesse período ocorre um crescimento

repentino das estruturas corporais e, conseqüentemente, uma desordem no seu esquema corporal. O goleiro encontra-se com um corpo de novas dimensões com uma diminuição notável no controle de seu corpo. Independentemente do período em que esteja, o objetivo está focado na reestruturação do esquema corporal na presença de um corpo com membros mais compridos, mais pesado e de difícil controle.

A predominância da formação ajudará o goleiro a reconstruir seu esquema e imagem corporal.



## Orientação metodológica: bases teóricas

A interação simultânea das dimensões física, técnica e tática apresentada pela preparação do goleiro nos leva a propor um novo paradigma como orientação metodológica na formação e treinamento de goleiros. Na posição de goleiro é muito difícil separar a técnica da tática, e ambas do treinamento.

Uma primeira análise nos aproxima da coexistência da técnica com os aspectos físicos. O golei-

ro NÃO pode regular a intensidade com que executa seu gesto. Tanto no treino como no jogo a execução é sempre a 100%, notando-se a manifestação da velocidade como fator essencial nos seus gestos.

**Na posição, a velocidade é estimulada mesmo quando não é essa a nossa intenção.**

O único momento em que o goleiro usa intensidades de execução submáximas é quando se prioriza o aprendizado ou a correção de uma técnica.

A importância de distinguir claramente técnica, tática e o aspecto físico dentro de uma mesma ação motora nos remete a uma proposta metodológica aplicada à formação e o treinamento de goleiros.

## Conceito de comportamento motor

Sob o conceito de comportamento motor, constrói-se a orientação metodológica que possibilita aos formadores-treinadores poder compreender e organizar o seu trabalho com foco no objetivo.

O gesto técnico é um modelo motor “visível”, geralmente relacionado com a palavra “movimento”. Porém, para um goleiro executar um movimento, houve previamente uma cadeia de eventos relacionados à área cog-

nitiva, tais como: “montar e criar um esquema motor” onde se localize quais alavancas ósseas devem se mover, quais músculos devem ser contraídos para produzir esse movimento, quais sinergias musculares irão se acoplar para permitir o movimento, com que intensidade cada uma se contrairá, que amplitude de movimento cada alavanca deverá percorrer, etc. Todas essas informações serão transformadas em movimento visível.

Nesse sentido, a expressão “movimento” passa a ser um conceito isolado que deve necessariamente evoluir para uma nova conotação integradora: o comportamento motor.

Sob a abordagem do psicanalista José Bleger, em seu livro “Psicologia do Comportamento”, (1963) entendemos o comportamento motor como todas as ações motoras conduzidas ou guiadas pela mente.

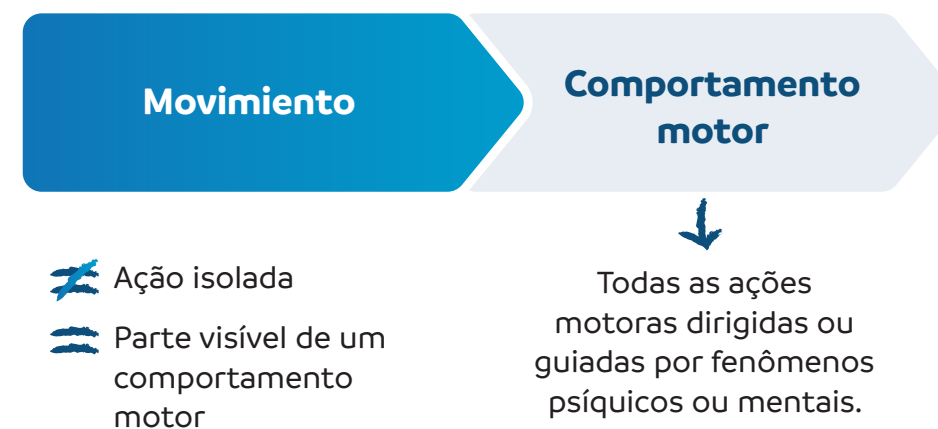


Tabela 10 - Comportamento motor I

<sup>1</sup> Etimologicamente, a palavra comportamento significa conduzida ou guiada, ou seja, todas as manifestações incluídas no termo comportamento são ações conduzidas ou guiadas por algo fora delas: pela mente (Bleger, 1963).





Neste contexto, o termo “movimento” não deve necessariamente ser substituído pelo de “comportamento motor”. Porém, a

partir deste momento, a palavra movimento nos remeterá à parte visível do comportamento motor

como resultado de um momento anterior “não visível” (vinculado a uma atividade cognitiva).



Tabela 11 - Comportamento motor II

## Novo paradigma para a iniciação e especialização de goleiros e goleiras

Nesta linha conceitual, a “técnica” e a “tática” encontram um lugar e um elo inquestionável no qual se baseia a orientação metodológica para iniciar e especializar os goleiros.

A tática está localizada na parte NÃO visível e anterior do movimento, e é sinônimo de processos mentais (representados no esporte como leitura do jogo e tomada de decisão). Enquanto a técnica simboliza a parte visível e consequente, sendo sinônimo de resposta motora.

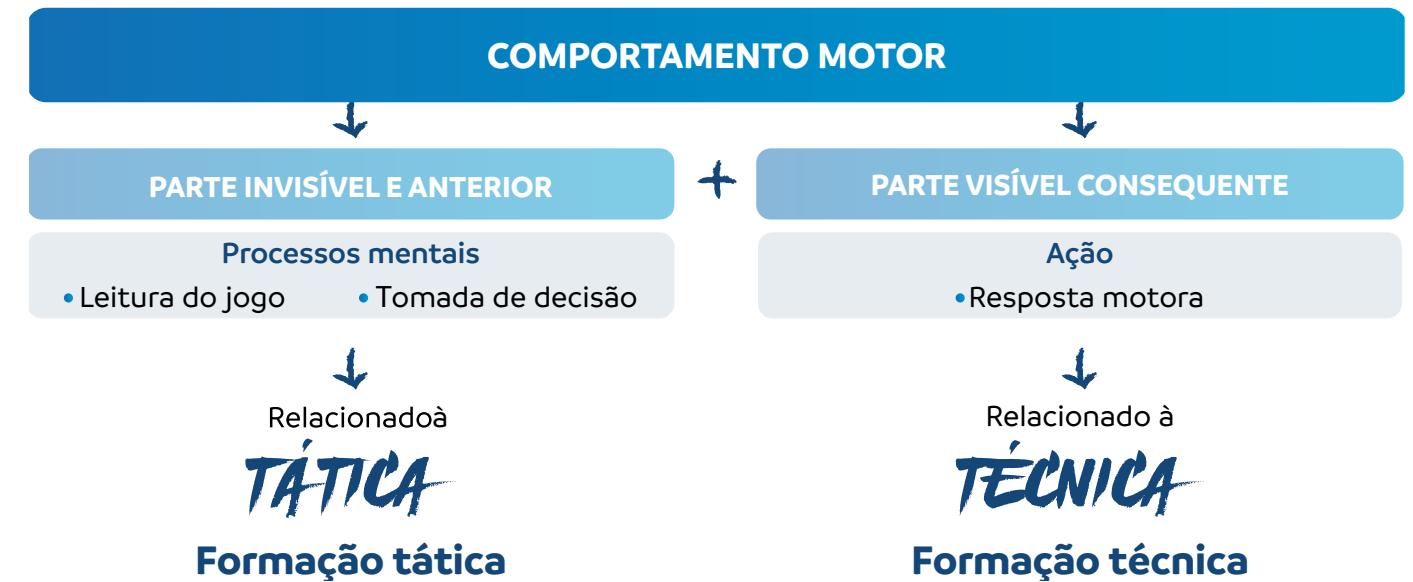


Tabela 12 - Comportamento motor III







**TREINADORES  
POR ARQUEROS  
E ARQUERAS**

**MOLDEAR COMPORTAMENTOS MOTORES**

↳ Para que o sujeito que desejar ser goleiro se transforme em "**GOLEIRO**"

Pense, resolva e execute como  
**"GOLEIRO DE FUTEBOL"**

Tabela 13 - Moldar o comportamento motor



**1**  
**DIMENSAO**  
**TÉCNICA**





## A técnica

Partindo do conceito de técnica como um “modelo ideal de movimento relacionado à disciplina esportiva” (Grosser e Neumanier, 1986), acrescentamos que a técnica no goleiro, além de ser um modelo ideal, é o modelo mais conveniente e efetivo para resolver a situação problema que o goleiro enfrenta.

### A técnica do goleiro e da goleira de futebol:

É o modelo de motor ideal mais conveniente e efetivo que resolve uma determinada situação - problema dentro da posição.

Em cada esporte a técnica é condicionada pelo regulamento. O regulamento do futebol permite, apenas ao goleiro, usar as mãos dentro da sua área; esta atribuição implica uma resolução motora particular que dá origem à criação de muitos gestos técnicos específicos para a posição. Por exemplo, o gesto técnico de apanhar a bola embaixo é o modelo motor ideal mais conveniente e efetivo que resolve as situações em que a bola, rasteira ou a baixa altura, é direcionada para o corpo do goleiro.

Aludindo ao elo inapelável que existe entre técnica e tática, entendemos que o goleiro executa a ação técnica, e nesta execução se manifestam os componentes internos relacionados ao esquema motor do gesto (deslocamento dos segmentos corporais, tensão muscular, graus de mobilidade nas diferentes articulações, etc.) e com outros componentes internos intimamente relacionados com o pensamento tático (leitura do jogo e tomada de decisão).



### A técnica é executada

Representa a parte visível do movimento e é sinônimo de:  
Resposta motora



### A técnica manifesta ...

Os componentes internos relacionados a:

- Esquema motor
- Pensamento tático

Tabela 14 - A técnica no goleiro



A execução da técnica deve ser realizada de forma eficaz, eficiente e, no caso dos goleiros, com velocidade máxima.

Quando é correta uma execução técnica no goleiro? Acreditamos que uma correta execução técnica seja determinada a partir do modelo motor proposto, considerado o ideal, conveniente e efetivo.

### EXECUÇÃO TÉCNICA CORRETA

#### Ideal

Porque o modelo proposto é analisado por experts em ciências biomecânicas.

#### Conveniente

Porque o movimento é útil, oportuno e proveitoso.

#### Efetivo

Porque atinge o efeito desejado ou esperado, resolve o que se deseja resolver.

Estabelecer que uma execução técnica correta se subdivida em ideal, efetiva e conveniente, dá-nos a possibilidade de que um gesto seja ideal e efetiva, mas não conveniente; ou conveniente e efetivo, mas não ideal; ou ideal e conveniente, mas não efetivo.

Quando um gesto não é efetivo, irrevogavelmente devemos corrigi-lo. Quando um gesto não é conveniente, devemos transmitir ao goleiro que o executa o motivo de sua "inadequação" para que fique ciente dos perigos a que está exposto.

Quando a execução de um gesto não é ideal, devemos nos perguntar se a modificação de sua execução prejudicará sua efetividade.



# Estágios de desenvolvimento da técnica

Na tentativa permanente de melhorar o desempenho dos goleiros, a técnica é colocada em um lugar prioritário. Desenvolver a técnica é formar um goleiro capaz de executar gestos técnicos com rapidez, eficiente e eficaz, de forma a conseguir a incorporação de todos os gestos motores ao estereótipo dinâmico motor.

**ESTEREÓTIPO DINÂMICO MOTOR**  
Sistema equilibrado de reflexos condicionados

Representa o conjunto de esquemas motores que, como resultado da repetição sistemática, determinaram a impressão de uma "pegada" no córtex cerebral. Gestos motores registrados re-

querem cada vez menos atividade nervosa para serem usados. O esquema motor do gesto é ativado pelo simples fato de associá-lo com um estímulo específico.

A incorporação de um gesto ao estereótipo dinâmico motor garante a execução automática do gesto.



São muitos os gestos técnicos que o goleiro deve aprender para atingir seu desenvolvimento técnico. Alguns gestos são básicos, outros específicos; alguns são simples na execução e muitos outros são de execução bastante complexa. Este panorama exige uma organização e distribuição coerentes que indiquem claramente quando cada gesto técnico deve ser ensinado, quais devem ser ensinados antes e quais são baseados na aprendizagem prévia.

Os aprendizados previamente realizados por cada goleiro formam a capacidade de produzir novos aprendizados

Com base nas leis do desenvolvimento motor, nos princípios que norteiam o ensino e aprendizagem, no amadurecimento biológico e nos critérios psicossociais e afetivos característicos de cada

idade, propomos um guia de planejamento para o ensino e aprendizagem de gestos técnicos com base em uma orientação consistente e guiada por objetivos. Ser consistente para o desenvolvimento de um futebol misto que não faça distinção entre meninas e meninos.

Neste plano geral, sob o título de "conteúdo", está tudo o que é afirmado que os goleiros devem saber e ser capazes de executar. Exibir claramente o que ensinar e quando.

## PLANEJAMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO DA TÉCNICA EM GOLEIROS E GOLEIRAS

Enumera todos os conteúdos técnico que o goleiro e a goleira devem adquirir:

- Distribuídos de forma coerente
- Organizados por objetivos

→ O QUE ENSINAR

→ QUANDO ENSINAR

Tabela 15 - Planejamento para o desenvolvimento da técnica



Enquadrados nas orientações do perfil do goleiro, lembramos que o objetivo geral para o desenvolvimento da técnica dos goleiros é aumentar o seu estereótipo dinâmico motor, com a incorporação de todos os gestos técnicos globais e específicos

com o objetivo final de alcançar a automatização dos gestos motores

Para tanto, propomos uma série de estágios sequenciais que perseguem objetivos e resultados específicos. Cada estágio repre-

senta um período de tempo diferenciado e definido do processo de desenvolvimento técnico, caracterizado por manifestações específicas no comportamento motor, que promovem a aquisição de aprendizagens motores específicos.

## PROPOSTA ORGANIZACIONAL

### DESENVOLVIMENTO DA TÉCNICA



Formação de base do goleiro de futebol

Formação específica do goleiro de futebol

- Formação específica I
- Formação específica II
- Formação específica III

- ✓ Cada estágio está relacionado à aquisição de uma base sólida sobre a qual se assenta a incorporação de novos gestos motores, e responde tanto aos princípios que norteiam o processo de ensino e aprendizagem quanto às leis do desenvolvimento motor.
- ✓ A divisão em estágios facilita a tarefa do formador de goleiros, indicando quando a mudança é viável.
- ✓ A passagem de um estágio para outro tem limites intangíveis e flexíveis para os goleiros, que apenas os formadores de goleiros conhecem e adaptam com base nas características individuais do goleiro ou grupo de goleiros.



### DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS DENTRO DO PLANEJAMENTO

Estágio	Formação de base	Formação específica I	Formação específica II	Formação específica III
Objetivos específicos	Aprendizagem técnica das habilidades básicas	Transformação de algumas habilidades básicas em gestos técnicos específicos.	Iniciação à aprendizagem de gestos técnicos mais complexos.	Desenvolvimento, consolidação e otimização dos gestos técnicos aprendidos.
		Iniciação à aprendizagem de gestos técnicos específicos.	Desenvolvimento e consolidação dos gestos técnicos aprendidos.	
Técnicos	Manejo, domínio e controle dos elementos			
	Deslocamentos			
	Quedas	Queda lateral		
	Habilidades.			
	Saltos			
	Reequilíbrio	Balança	Passagem de pernas	
	Recepções	Recepções específicas		
	Passes e lançamentos	Lançamentos específicos		
		Posição básica		
		Deslocamentos específicos	Sequência de passos	
		Lançamentos para afastar o perigo		
		Interceptações		
		Saída rápida		

Tabela 1 - Distribuição dos conteúdos dentro do planejamento

Todos os conteúdos propostos são considerados essenciais para a formação de um goleiro. Esta proposta está aberta à inclusão de novos gestos que aumentem o arcabuz motor do goleiro, dando-lhe mais ferramentas para executar suas resoluções. A validade da inclusão é justificada a partir de um ar-

gumento teórico/empírico de aplicação efetiva para qualquer goleiro.

Da mesma forma, a terminologia que designa cada gesto é possível de se adaptar ao léxico de cada Associação Membro.





## Formação técnica de base

Espera-se que o goleiro incorporar e domine as habilidades básicas comuns a todos os esportes, como manejo, domínio e controle dos elementos; deslocamentos, passes, arremessos, tiros de meta, recepções, quedas, saltos, habilidades básicas, equilíbrio e reequilíbrio. Essas habilidades básicas enriquecem o desenvolvimento motor e consolidam a base para a aprendizagem e assimilação de gestos específicos.

A título de apresentação e organização, agrupamos os conteúdos a desenvolver nesta fase em habilidades motoras básicas relacionadas ao próprio corpo e em habilidades motoras básicas relacionadas com os objetos.

### Formação de base

Orienta-se a aprendizagem de habilidades motoras básicas que estimulam o desenvolvimento motor de forma multilateral e polivalente.

- Objetivos:**
- Aprendizagem e desenvolvimento motor das habilidades básicas que permitem a aquisição e refinamento de esquemas motores básicos.
  - Construir uma ampla base motora sobre a qual os esquemas motores específicos irão sendo construídos.

Nessa fase, o goleiro e a goleira conseguem ampliar e enriquecer seu patrimônio motor, consolidando uma base para o aprendizado posterior.

As habilidades motoras básicas relacionadas ao próprio **corpo**.

- Deslocamentos.
- Saltos.
- Quedas.
- Equilíbrio.
- Reequilíbrio.
- Habilidades.

As habilidades motoras básicas relacionadas a **objetos**.

- Manejo, domínio e controle do elemento.
- Passes.
- Recepções.

Tabela 16 - Formação de base



## As habilidades motoras básicas relacionadas ao próprio corpo

Objetivos:

- ✓ Melhorar o esquema corporal (lateralidade, controle tônico, relaxamento e respiração).
- ✓ Melhorar a coordenação dinâmica geral.
- ✓ Melhorar a percepção e a estruturação espacial, temporal e espaço-temporal.



### Deslocamentos

Algumas propostas:

- Diferentes formas a partir das diferentes possibilidades de locomoção do indivíduo. Exemplo: caminhar, correr, rastejar, escalar.
- De acordo com a direção: anteroposteriores, laterais, diagonais ou angulares.
- Dependendo da velocidade e/ou com mudanças de ritmo.



### Saltos

Algumas propostas:

- Saltos de acordo com a direção do impulso: para cima, para baixo, para frente, para trás ou lateral.
- Saltos com inversões de frente, com os joelhos para cima, com os calcanhares nos glúteos, com flexão e extensão dos tornozelos.



### Quedas

Algumas propostas:

- Diferentes quedas que colaboram com a recepção do peso do corpo e amortecimento. Exemplo: quedas dorsais, laterais e frontais.



## Equilíbrio - Reequilíbrio



Algumas propostas:

- Situações que exigem recuperar o equilíbrio após um salto, queda ou desestabilização.

## Habilidades



Algumas propostas:

- Embora não estejam diretamente relacionados aos gestos técnicos específicos da posição, proporcionam grande riqueza para o desenvolvimento motor e o domínio do corpo no espaço em posições pouco comuns.

- As habilidades podem ser usadas como recursos no ensino de alguns gestos e/ou como parte de algum exercício.

## As habilidades motoras básicas relacionadas a objetos

Objetivos:

- ✓ Melhorar a coordenação segmental.
- ✓ Melhorar a capacidade de execução.
- ✓ Melhorar a percepção e a estruturação espacial, temporal e espaço-temporal em relação à própria trajetória e ao objeto.

As habilidades motoras relacionadas à bola não podem ser separadas na prática, tanto o passe quanto o recebimento envolvem manejo, domínio e controle e, por sua vez, o passe está associado à recepção. A definição dos objetivos determinará qual habili-

dade está sendo treinada. Por exemplo, no mesmo exercício de passe e recepção, um formador pode estar treinando a recepção, outro o passe e um terceiro o manejo.



### Manejo, domínio e controle do elemento

Algumas propostas:

- Com diferentes partes do corpo: membros superiores (mãos) ou membros inferiores (pés e coxas), tórax, cabeça.
- Em forma estática ou em movimento.

### Passes e arremessos

Algumas propostas:

- A execução do gesto é a mesma para as duas habilidades, a diferença é determinada na sua utilidade e na força aplicada.
- Com uma ou duas mãos, com diferentes partes do pé (interna, externa, calcanhar, ponta, planta), com a coxa, cabeça, peito.
- Com o tornozelo em extensão (peito do pé interno, externo e total).

- Contatando a bola no ar.

### Recepções

Algumas propostas:

- Com uma ou duas mãos, com diferentes partes do pé (interna, externa, planta), com a coxa, peito.





## A formação técnica específica

No estágio de formação específica, as habilidades motoras básicas são transformadas em gestos técnicos específicos da posição. O ensino e aprendizagem desses gestos começa com os gestos de execução mais simples, progredindo para o ensino e aprendizagem de gestos de execução mais complexos. Em outras palavras, alguns gestos específicos são construídos a partir do aprendizado prévio dos gestos específicos de desempenho mais simples. Sob esta convicção, constituímos a periodização da etapa de formação específica em 3 estruturas consecutivas organizadas por objetivos: formação específica I, II e III.

### Formação específica I

Visa a consolidação das habilidades motoras básicas e a introdução de algumas habilidades específicas de forma adaptada ou modificada.

- Objetivos:**
- Transformação de algumas habilidades básicas em gestos técnicos específicos.
  - Iniciação à aprendizagem de gestos técnicos específicos de execução mais simples.

*Sobre esta fase, o goleiro e a goleira conseguem incorporar e dominar gestos técnicos específicos que lhes dão as primeiras ferramentas para se desenvolver na posição.*

#### Conteúdos técnicos a ser desenvolvidos:

- ☑ Posição básica
- ☑ Recepções específicas
- ☑ Lançamentos específicos
- ☑ Deslocamentos específicos
- ☑ Balança

Tabela 17 - Formação específica I

No estágio de formação específica I, continua o desenvolvimento multilateral. Os gestos técnicos específicos de execução mais simples começam a ser construídos a partir do aprendizado dos gestos técnicos correspondentes à posição básica, deslocamentos específicos, recepções específicas, queda lateral sem impulso prévio, equilíbrio e lançamentos específicos.

## Posição básica

Também chamada de posição de alerta. É uma posição que inclui um estado de pré-tensão muscular e um estado psíquico de atenção, que mantém o goleiro alerta e pronto para agir quando a situação de jogo representar um perigo iminente.

### Execução da posição básica



## Deslocamentos específicos

Contempla todos os deslocamentos que o goleiro realiza enquanto mantém a posição de alerta. Eles estão diretamente associados ao movimento da bola dentro da zona da grande área. Indiretamente é um parâmetro que expressa seu grau de concentração.

São executados constantemente aliados a algum gesto específico, tanto em situações de jogo como em sessões de treino.





## Recepções específicas

A recepção refere-se ao momento em que o goleiro faz contato com a bola e consegue retê-la, garantindo sua posse e posterior controle.

### Pegada da bola

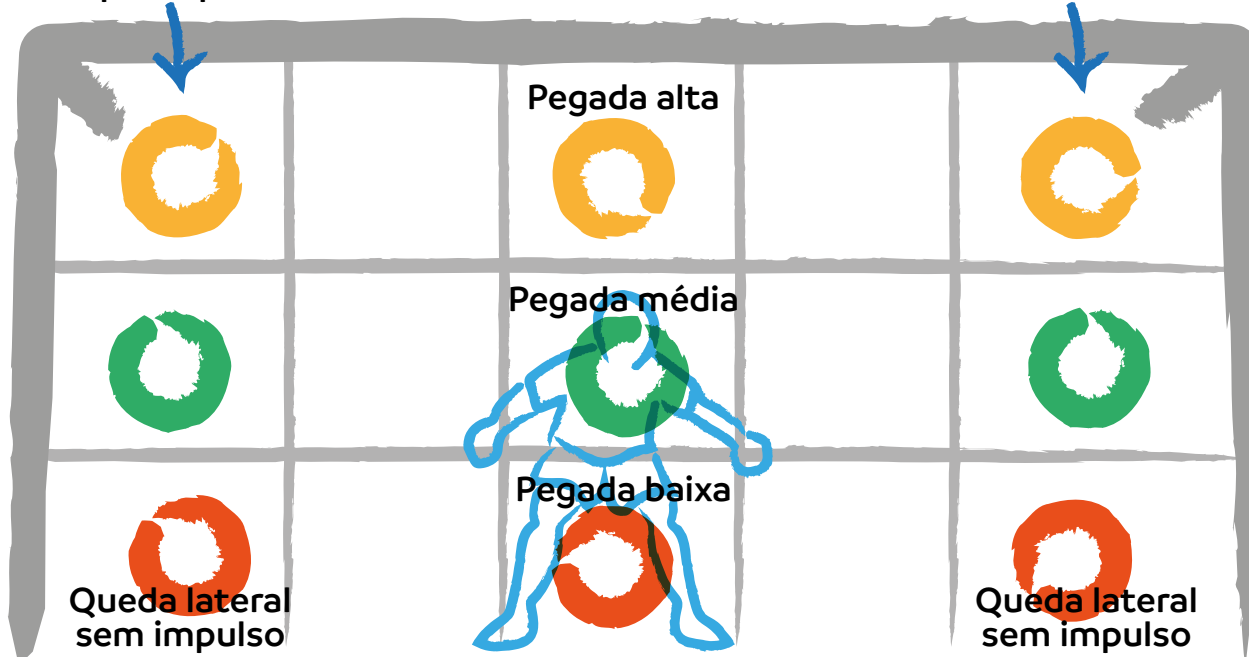
Em recepções baixas

Possíveis pegadas em recepções médio-alto e com queda lateral



Dependendo do destino da bola, as recepções exigem execuções diferentes, dando origem a tipos de recepções específicas.

Queda lateral com impulso prévio



### Pegadas baixas



### Pegadas médias

☑ Para bolas abaixo da cintura  
Empunhadura da parte traseira da bola (opcional)



☑ Para bolas acima da cintura  
Momento de ataque na bola



Momento de encaixe da bola





Pegadas altas  
Pegada alta da bola



Encaixe da bola



Queda lateral sem impulso prévio



Momento de ataque à bola



Queda lateral



Contato sequencial quadril-tronco-escápula



Posição dos braços



## Lançamentos específicos

Eles são passes regulamentários feitos para reiniciar o jogo ou iniciar um ataque.

Os lançamentos regulamentários utilizados para o reinício do jogo são o arremesso lateral e o tiro de meta. O tiro de meta não é exclusividade do goleiro, porém, a execução pelo goleiro pode ser uma vantagem tática para sua equipe.

Os lançamentos feitos pelo goleiro para iniciar o ataque são aqueles em que, em uma situação de jogo, a bola fica em posse do goleiro, permitindo a execução de um passe de abertura para um de seus companheiros. O goleiro pode reiniciar o jogo usando as mãos ou os pés.

Os lançamentos específicos do goleiro são desenvolvidos sobre as habilidades básicas de passe e lançamento (consolidadas na etapa anterior). Os esquemas motores de base vão sendo refinados até se tornarem os esquemas motores dos gestos específicos.

Pegada da bola durante a execução do lançamento

- Bola em contato com a mão e antebraço
- Cotovelo estendido durante todo o movimento



## Lançamento com as mãos

- Com movimento do braço de baixo para cima





✓ Com movimento do braço de cima para baixo



✓ Com movimento do braço de trás para frente



✓ Com a bola rolada



## Lançamento com os pés

✓ Tiro de meta





✓ Voleio de execução simples

Localização inicial e pegada da bola

Movimento do membro inferior



✓ Lançamentos com voleio de execução mais complexa

Posicionamento inicial e pegada da bola

Movimento do membro inferior



Contato com a bola

Finalização



O lançamento com voleio de execução simples deve preceder sempre a execução complexa.

Na infância, muitas vezes é necessário esperar pela maturação e habilidades para continuar com o ensino do lançamento com voleio de execução mais complexa. Já na idade juvenil, o ensino prossegue quando o primeiro foi aprendido.

## Reequilíbrios específicos

Eles representam as ações próprias da posição que o goleiro utiliza, convenientemente à situação de jogo, para retomar sua posição básica de alerta logo após uma queda lateral com ou sem impulso.

✓ Reincorporação com um movimento de balanço

Geralmente é usado para se reposicionar ou apanhar sobras longas no lado oposto da direção em que ocorreu a queda.

Posicionamento inicial (diagonal para frente)

Movimento de balanço do corpo

Reincorporação



✓ Reincorporação com um movimento giratório

Normalmente usado para apanhar ou reposicionar-se em sobras curtas no lado oposto

Posicionamento inicial (diagonal traseira)

Movimento de giro

Reincorporação



Se o goleiro não incorporou anteriormente outros gestos ou vícios, o movimento de balanço é facilmente incorporado. Já a reincorporação com o movimento giratório é a execução mais complexa (por se tratar de um movimento construído). Na prática, o período de aprendizagem é mais longo do que o período

de aprendizagem do balanço. Ao contrário, uma vez aprendida sua execução, é mais simples a ponto de geralmente substituir o uso do primeiro.

Outros recursos são reincorporações para usar quando as sobras são curtas ou muito curtas, quando o tempo é tão curto que

não é suficiente para completar o gesto completo de reincorporação.

Em ambos os casos, o recurso é baseado em uma estratégia para localizar convenientemente o primeiro suporte antes do impulso, a fim de reduzir o tempo de acoplamento das ações.



### Reincorporação com passo cruzado à frente

É um recurso que geralmente é usado para apanhar uma sobra curta na mesma direção onde a queda ocorreu ou foi rejeitada para a frente.



### Reincorporação com o passo cruzado por trás

Utilizado para apanhar uma sobra muito curta na mesma direção em que ocorreu a queda, dada a velocidade da ação, o gesto permite apanhar rapidamente a bola esticando-se lateralmente.



*Todos os gestos são necessários, a escolha de executar qualquer um deles deve estar relacionada com a resolução adequada de uma situação, e não com base em uma moda ou imposição.*



### Formação específica II

Continua o desenvolvimento dos gestos técnicos aprendidos, obtendo um maior grau de consolidação (assimilação) e fixação (automatismo) e, conseqüentemente, menor participação da consciência. Inicia-se o ensino-aprendizagem dos gestos específicos da posição de execução mais complexa.

- Objetivos:**
- Iniciação à aprendizagem de gestos técnicos mais complexos.
  - Desenvolvimento e consolidação dos gestos técnicos aprendidos.

*Nesta fase, a aprendizagem de gestos técnicos mais complexos é construída com base em gestos técnicos incorporados nos estágios anteriores.*

### Conteúdos técnicos a ser desenvolvidos:

- ☑ Quedas com impulso prévio
- ☑ Sequência de passos
- ☑ Lançamentos para afastar perigo
- ☑ Ataque de bola
- ☑ Intercepções

Tabela 18 - Formação específica II

Os gestos técnicos específicos mais complexos são desenvolvidos a partir dos gestos técnicos de execução mais simples, se ainda não foram adquiridos e/ou seu domínio é limitado, os gestos técnicos mais complexos carregarão erros de base. Devido a essa rede de aprendizagem que se entrelaça entre os conteúdos de execuções simples e mais complexas, é aconselhável ficar o tempo que for necessário no ensino e na aprendizagem do gesto que servirá de base para a construção de um movimento posterior.





## Sequência de passos

Sob este conceito estão todas as ações coordenadas dos apoios para os pés que o goleiro executa para um melhor aproveitamento da combinação espaço-tempo na zona do gol e em sua área.

A utilização de sequências de passos na área colabora com o percurso da mesma, utilizando poucos apoios. Em primeiro lugar, o objetivo é que o goleiro aprenda a percorrer sua área em no máximo 3 passos e, posteriormente, que seja capaz de ajustar o número de passos em relação à trajetória da bola aérea e o gesto que acoplará.

### Cobertura da área em 3 passos

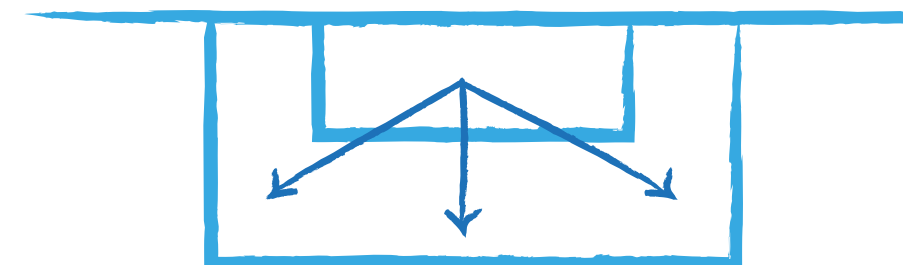


Figura 3 - Cobertura da área em 3 passos

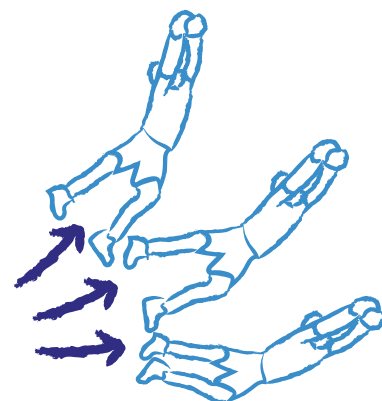
## Quedas com impulso prévio

O ensino de quedas por impulso prévio baseia-se no aprendizado prévio de quedas e da mecânica de impulso. Neste momento, ambas as técnicas são construídas para formar o novo gesto motor de execução mais complexa. Assim, o aprendizado do impulso evoluirá para a implementação de uma direção específica diretamente relacionada ao gesto posterior, enquanto o aprendizado das quedas terá como foco melhorar o amortecimento de uma queda mais forte.

### Queda lateral com impulso prévio



### Direção do impulso



### Queda dorsal com impulso prévio



### Queda frontal com impulso prévio



### Sequência de passos e jogo aéreo

#### Ajuste dos passos em relação a uma pegada alta com impulso

O último apoio corresponde à perna de impulso para executar a pegada alta



Passo 1

Passo 2

Passo 3

No gol, o goleiro executa as sequências de passos em relação ao reposicionamento constante devido ao movimento da bola. A resolução mais conveniente está subordinada à distância e ao tempo. Como parâmetro propomos:

- ✓ Distâncias curtas → Convenientemente ajustadas com sobrepasso
- ✓ Distâncias mais longas → Convenientemente ajustadas com passos cruzados
- ✓ Retrocessos → Convenientemente ajustados com passos cruzados

Cada sequência de passos é ajustada ao objetivo que o goleiro pretende, seja um reposicionamento rápido ou o ajuste do último apoio, ou perna de impulso, para facilitar a execução do gesto posterior.



## Rebatidas para afastar o perigo

São todas aquelas ações em que o goleiro modifica intencionalmente ou acidentalmente a trajetória da bola em uma nova direção que a deixa em condições menos arriscadas e, ao mesmo tempo, permite um melhor e mais rápido reposicionamento.

O ensino das rebatidas para longe, para afastar o perigo, é posterior

às recepções específicas e implica o domínio dos gestos técnicos de suspensão com impulso lateral ou vertical, quedas e reposicionamento.

Sem dúvida, as rebatidas para afastar o perigo são de execução mais simples do que a recepção, e supõem uma automação mais rápida. Se um goleiro aprende e

automatiza a rebatida para longe antes da recepção, é muito provável que frente a bolas que são para uma simples recepção, o goleiro aja com uma rebatida para afastar o perigo. Portanto, consideramos conveniente que o ensino das rebatidas para afastar o perigo seja posterior ao aprendizado da recepção.

Rebatida para afastar o perigo com o pé



Rebatida para afastar o perigo com o antebraço



Rebatida para afastar o perigo com as mãos



Rebatida para afastar o perigo misto



Com os punhos



A ação de rebater para afastar o perigo envolve um reposicionamento rápido e conveniente do goleiro para a nova direção da bola.

A rebatida para afastar o perigo será utilizado somente quando a defesa não for a resolução adequada à situação; ou a bola apresentar dificuldades para sua posse dependendo das características de sua trajetória (por exemplo, trajetória da bola alterada por agentes externos que modificam a trajetória normal esperada, como tempo ventoso

ou chuvoso, a bola com efeito, a altitude em relação ao nível do mar, o campo de jogo em mau estado); ou quando o goleiro não se sente seguro para utilizar a defesa, seja por motivos psicológicos ou simplesmente a considere inadequada naquela situação (aglomeração de jogadores na área, ou adversários altos e/ou que atingem grande altura).



## Saída rápida

É uma ação técnica defensiva que o goleiro executa desencadeando um deslocamento rápido em direção à bola a um gesto técnico específico, a fim de agir com sucesso na jogada. O gesto técnico após o deslocamento dependerá da trajetória e da situação da bola e do(s) adversário(s).

A saída rápida é observada em situações de 1 vs. 1 ou em situações de jogo aéreo.

Na situação 1 vs. 1 assumimos três momentos em relação à bola:

- A bola pode vir sem o controle de alguém (bola dividida);
- A bola se aproxima dominada pelo atacante;
- A bola é lançada para driblar a saída rápida do goleiro, seja com destino de gol ou passe arriscado.

Em qualquer um desses três momentos, o goleiro responde desencadeando um deslocamento rápido em direção à bola com um gesto técnico específico, com a clara intenção de intervir antes que ela chegue ao jogador (em situação de bola dividida); para apanhar a bola (em uma situação de bola dominada), ou para repelir um passe ou arremesso.

Nas situações de saída rápida para o jogo aéreo, o goleiro busca o contato com a bola antes do seu adversário, intervindo com uma recepção ou um lançamento para longe.

O ponto técnico mais relevante da saída rápida, em qualquer dos casos, corresponde ao ajuste de passos e consequente fusão com o gesto técnico.

Os formadores devem fornecer todos os recursos gestuais para resolver satisfatoriamente qualquer uma dessas situações. Quanto mais gestos técnicos o goleiro incorporar, maior será a possibilidade de dar uma resposta motora de acordo com a situação.



## Padrão de movimento

Deslocamento

Ajuste de suporte final

Gesto técnico específico

Alguns gestos técnicos para executar em situações de 1 vs. 1



Alguns gestos técnicos para executar em situações de jogo aéreo



Nas saídas rápidas, o objetivo técnico é automatizar “os esquemas motores” para liberar e direcionar o pensamento para a demanda emergente naquele momento: cuidar de analisar e decidir rapidamente “a resposta mais conveniente”.

Em outras palavras, quando um goleiro faz uma saída rápida, ele não deve estar pensando com qual pé iniciar a sequência, com qual pé é conveniente tomar o impulso se ele pretende executar uma pegada alta ou uma queda

lateral, como acoplar as ações nem qual é o esquema motor de cada gesto. O goleiro deve estar analisando as possibilidades e decidindo a mais conveniente para resolver efetivamente a situação.





### Formação específica III

Neste estágio, são desenvolvidos e otimizados os gestos técnicos aprendidos nos estágios anteriores para ser executados com a participação mínima de consciência em condições de pressão e de competição.

- Objetivos:**
- Desenvolvimento, consolidação e otimização dos gestos técnicos aprendidos.
  - Execução dos gestos em condições de pressão e competição.

*Durante a competição, o goleiro e a goleira conseguem executar os gestos técnicos aprendidos de forma ideal, conveniente e eficaz, reduzindo ou anulando a participação da consciência.*

Cuadro 19 - Formación específica III

# Formação da técnica

A formação técnica é um processo de ensino e aprendizagem de técnica focado em “aumentar suas habilidades motoras”.

Nesse processo, consolida-se uma relação formador-goleiro onde o formador tem a tarefa de transmitir modelos de execução motora, e o goleiro, o desejo de adquiri-los.

A execução de um gesto técnico implica uma rede de conexões onde interagem o sistema nervoso, o aparelho locomotor e as características biológicas e psicossociais de cada goleiro.

Cada gesto técnico é representado a nível cognitivo por um esquema motor onde são identificados, entre outros:

- Os músculos que devem ser contraídos e/ou relaxados
- O grau de contração para mover ou estabilizar as alavancas ósseas em um determinado ângulo
- O nível de tensão.
- O cálculo espaço-temporal
- A associação a um determinado estímulo, etc.

Numa perspectiva integradora, entendemos que o gesto técnico é ensinado, expresso e aprendido por um goleiro que sente, pensa e se relaciona com o seu ambiente.

Nesse processo também são transmitidos os valores, costumes e disciplina do âmbito do futebol, do ambiente institucional e da organização ou comunidade à qual pertence.

A formação não é uma improvisação espontânea

Durante este período, o goleiro será treinado progressivamente nas dimensões técnica, tática, física e psicológica de forma organizada, por meio de experiências planejadas, respeitando os processos de maturação psicofísica e socioafetiva.





## Ensinar a técnica

É transmitir o modelo motor ideal para instruir os goleiros na busca de seu desempenho ideal.

### Qualidade do ensino

Reflete-se nas ferramentas para realizar a transmissão:

- O conhecimento de cada modelo de motor acoplar a ser transmitido
- A linguagem específica para fazê-lo e a codificação da linguagem de acordo com as características próprias de cada grupo (idade, nível intelectual, etc.)
- O feedback ou retroalimentação
- As diferentes formas ou métodos usados para transmitir e instruir

### Tempo de ensino

É o tempo que o formador alocam ao ensino dentro do planejamento.

Exemplo: 2 aulas, 1 mês, etc.



## Aprender a técnica

Significa a aquisição do gesto motor, ou seja, a incorporação ao estereótipo motor dinâmico de cada goleiro e goleira.

A aquisição de um gesto motor implica o domínio de todos os seus componentes espaço-temporais e estruturais.

### Qualidade de aprendizagem

Reflete-se na habilidade do goleiro e goleira para perceber, assimilar e reter a informação, e na sua habilidade de transformá-la em movimento.

### Tempo de ensino

É o tempo necessário para adquirir um gesto técnico (próprio de cada goleiro).



Cada goleiro é uma unidade didática que interage constantemente com suas características cognitivas, psicológicas, sociais, biológicas e afetivas. Aprender a executar um gesto técnico depende exclusivamente do goleiro, de suas experiências prévias, de suas capacidades e possibilidades, seus conhecimentos, seus interesses, etc., e das con-

dições externas ao redor. Nesse contexto, o ensino deve ser organizado e desenvolvido de forma a facilitar a apropriação da aprendizagem, potencializando todos os fatores que a promovem, anulando ou minimizando os condicionantes e controlando os fatores externos que interferem no processo.



O formador, na sua função de ensinar, está ao serviço da aprendizagem, todas as ferramentas, recursos e métodos que utilizar serão válidos se tiverem esse fim.

Antes de iniciar o ensino de um gesto técnico, o formador deve discriminar os aspectos relevantes do gesto (exemplo na queda lateral: passo prévio uma diagonal para a frente, ação sólida co-

meçando do quadril até a escápula, posição de ambos os braços na frente da linha do corpo e na direção da bola, olhando para a bola), planejar as aulas que ocupará no ensino, determinar o aspecto que desenvolverá em cada aula e, por fim, indicar o objetivo da aula, expressando de forma clara e concreta o propósito a ser alcançado.

Indicar o objetivo  
O que eu quero que o goleiro alcancem hoje nesta aula com este conteúdo?

Conteúdo: queda lateral

Objetivo: que os goleiros alcancem a extensão dos braços em direção à bola



A localização do objetivo é muito subjetiva, cada treinador a define com base no que está procurando. Informar os goleiros do objetivo da aula, fundamenta o critério de correção e *feedback*.

## Metodologia para o ensino de técnica

O primeiro momento de ensino corresponde à transmissão conceitual (saber sobre) do conteúdo e sua transformação em movimento por meio de exercícios metodológicos.

Para ensinar um gesto técnico devemos ter conhecimentos sobre o seu conceito, a descrição do seu movimento, o que resolve, quais são os seus aspectos mais relevantes, os erros mais

comuns na sua execução, as atividades metodológicas que facilitam o seu ensino e as atividades de aplicação que colaboram com a aprendizagem.

## Exercícios metodológicos

Eles são usados tanto para a transmissão do movimento geral do gesto quanto para o seu movimento parcial ou específico. Eles se ajustam aos princípios básicos de ensino que determinam uma ordem geral em sua progressão, incluindo:

- ↳ Do conhecido ao desconhecido
- ↳ Do geral ao específico
- ↳ Do fácil ao difícil
- ↳ Do simples ao complexo
- ↳ Do estático ao dinâmico
- ↳ Do mais próximo para o mais distante
- ↳ Do concreto ao abstrato

### Exemplo de exercícios metodológicos

🕒 Para o ensino e aprendizagem da queda lateral





✓ Para o ensino e aprendizagem da sequência de passos e pegada alta

Sequência de um passo e pegada alta



Sequência de dois passos e pegada alta



Sequência de três passos e pegada alta



## Exercícios de aplicação e situacionais para reforçar o aprendizado da técnica

O segundo momento de ensino ocorrerá se o anterior for bem-sucedido. Por meio da repetição, os exercícios de aplicação fortalecem o aprendizado do esquema motor.

Nestes exercícios, pretende-se que o goleiro experimente repetidamente a execução do gesto, associada ou não ao estímulo que o provoca.

Existem exercícios que requerem a execução isolada do gesto ou exercícios que combinam o gesto com deslocamentos e/ou saltos, ou que acoplam a execução do gesto com outros (exemplo, queda lateral mais equilíbrio).

## Exercícios de aplicação

São usados para a prática de um gesto motor aprendido, em situações semelhantes às quais ele deve ser aplicado.

Exemplo de exercícios metodológicos

✓ Para o ensino e aprendizagem da queda lateral



Descrição:  
O goleiro faz *skipping* sobre os bastões, defendem a bola com o gesto de queda lateral e a devolvem.



Descrição:  
O goleiro executa uma pegada alta e depois uma queda lateral.





☑ Para o desenvolvimento da sequência de passos e pegada alta



**Descrição:**  
O goleiro e a goleira batidas cortas por 3 segundos e depois fazem uma sequência de 3 passos e pegada alta.



**Descrição:**  
O goleiro e a goleira executam uma queda lateral, se levantam com um movimento de balanço e, em seguida, executam uma sequência de um passo e pegada alta.



## Exercícios situacionais

Eles reduzem a distância entre a aprendizagem isolada e sua aplicação em um contexto mais real.

Evoluem até a reprodução de uma situação de jogo competitiva.

Com esses exercícios, o aprendizado é consolidado. Recriam situações de jogo. Expõem o goleiro à experiência de enfrentar uma situação real. Contribuem

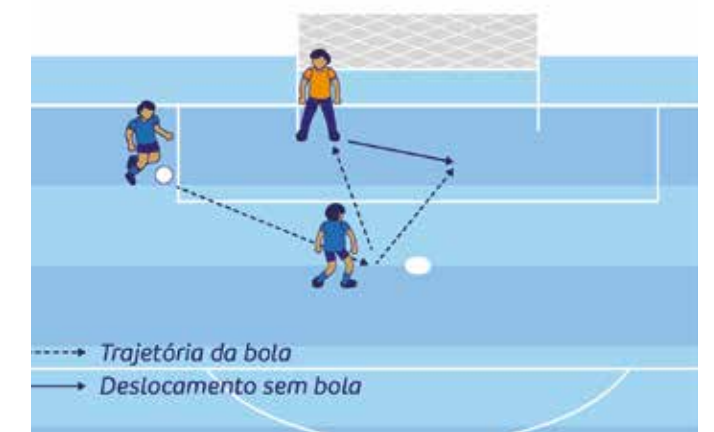
para reduzir a incerteza, melhorar seu desempenho e aumentar sua capacidade de resolução com respostas e ações concretas. Os exercícios situacionais progredem para a criação de situações reais de jogo sob condições de pressão.

Exemplo de exercícios situacionais

☑ Para a consolidação da queda lateral



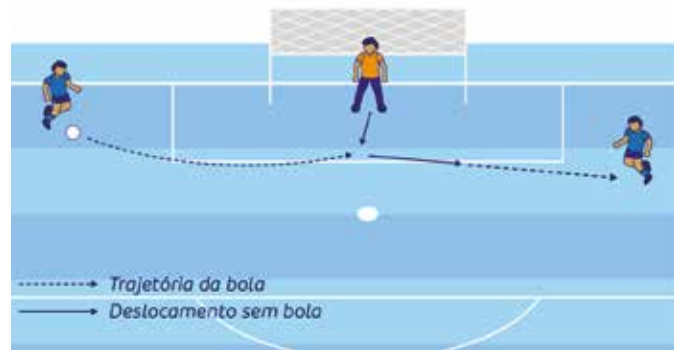
**Descrição:**  
Um goleiro e dois jogadores com a bola posicionada conforme indicado no gráfico. O goleiro se reposiciona ante o passe da bola e, depois, executa uma queda lateral para fazer a pegada na segunda trave.



**Descrição:**  
Ao contrário do exercício anterior, o jogador ou a jogadora que recebe a bola decide para que lado vai lançá-la, para que o goleiro execute a pegada baixa. O goleiro ou a goleira não sabe para onde irá a bola.



☑ Para a consolidação da sequência de passos e pegada alta



**Descrição:**  
O formador com a bola executa um cruzamento para que o goleiro execute a sequência de 1 passo e a pegada alta.

Depois, faz o passe de abertura para a projeção de seu companheiro de equipe.



**Descrição:**  
Ao contrário do exercício anterior, o treinador executa um cruzamento para que o goleiro ajuste a sua sequência em 1, 2 ou 3 passos (o goleiro não sabe o destino do cruzamento). Então executa o passe de abertura.

## Guia para o uso de cada tipo de exercício

Está condicionado ao objetivo da aula, exemplos:

Objetivos:

- ☑ Ensinar um gesto técnico → Exercícios metodológicos
- ☑ Desenvolver um gesto técnico → Exercícios de aplicação
- ☑ Consolidar um gesto técnico → Exercícios situacionais.



# DIMENSÃO 2 TÁTICA





# A tática

Nas ações do goleiro, a técnica, a tática e as capacidades físicas se manifestam simultaneamente. Ao observar o comportamento motor do goleiro em uma situação de jogo, é relevante que o formador-treinador de goleiro/s possa compreender, identificar e diferenciar cada um desses aspectos.

Em integração com essa linha de pensamento, relacionamos a tática com a parte prévia ao movimento visível, que acontece em nível cognitivo e está ligada aos processos mentais envolvidos na leitura do jogo e na tomada de decisões que o goleiro realiza constantemente, individual ou

coletivamente, para resolver com sucesso uma situação de jogo.

A partir dessa abordagem, um conceito tático semelhante é assumido para os formadores-treinadores, com utilidade e aplicação neste âmbito.

**A tática no goleiro e na goleira de futebol**

Representa os processos mentais envolvidos na leitura do jogo e na tomada de decisão para resolver as situações cambiantes do jogo a fim de alcançar o sucesso esportivo.

## Ligação entre técnica e tática

Tática e técnica se fundem no mesmo processo, onde a técnica é simplesmente a resposta visível de um processo mental anterior.

**A tática dá à técnica sua utilidade**

- • Por que, onde e quando é conveniente executar uma resposta motora.

**A técnica permite à tática**

- • Transforme-se em ação.

No nível cognitivo, o goleiro percebe, analisa, produz soluções possíveis, escolhe as mais convenientes e, por fim, a transforma em ações de jogo, revelando nada menos do que sua forma de ler o jogo e de tomar decisões.



## A tática é pensada

Representa a parte NÃO visível do movimento e é sinônimo de:



## A tática se manifesta ...

Nas ações de jogo:  
• Resposta motora

Tabela 20 - Desenvolvimento da tática



No âmbito do esporte, a autonomia do pensamento tático é sinônimo de resolver convenientemente uma situação de jogo, produzindo respostas sem a ajuda de ninguém.

Representa a incorporação de uma estrutura mental que oriente o processo de análise e resolução conveniente de uma situação de jogo própria do futebol.

Produzir uma resposta que resolva uma situação esportiva requer diretrizes esportivas que conduzam o processo a uma resolução específica. Essas diretrizes são representadas pelos conceitos ou "princípios" táticos do esporte.

Portanto, devemos entender que o desenvolvimento do pensamento e da tática são duas faces da mesma moeda: "o pensamento tático".

Pensamento e tática são componentes diferentes que andam de mãos dadas:

O pensamento garante a produção e a tática formula o direcionamento para essa pro-

dução e de modo efetivo para o esporte.

Durante o processo de desenvolvimento da tática, o formador de goleiros instrui o goleiro com o objetivo final de obter

autonomia nas decisões relacionadas à sua posição. Isso requer um planejamento sistemático, com objetivos específicos para orientar o processo.

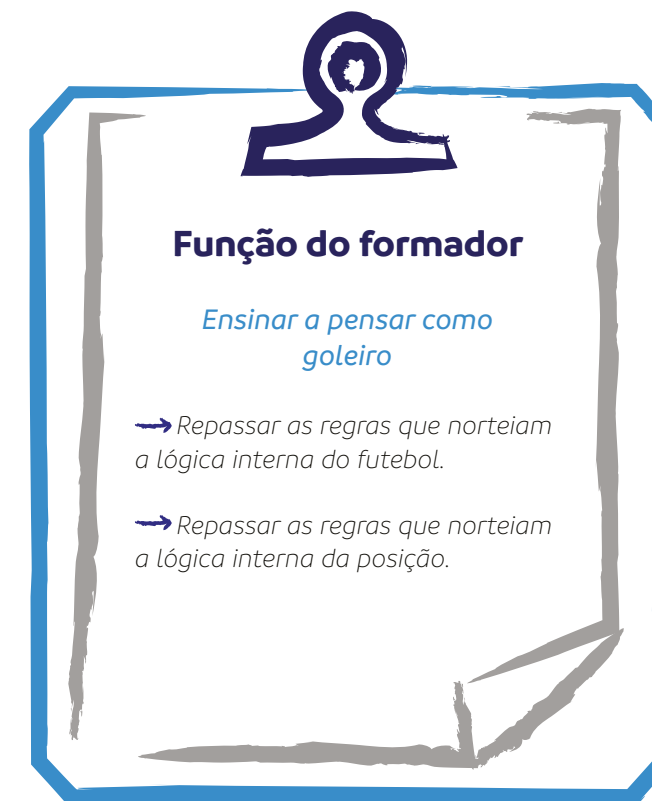


Tabela 21 - Função do formador





## Estágios de desenvolvimento da tática no goleiro de futebol

*O desenvolvimento tático da posição integra a ideia de um futebol misto que não faz distinção entre sexo, sendo consistente para meninas e meninos. A exceção surge na fase juvenil dentro do conceito tático “localização defensiva”; esta exceção é baseada nas diferenças morfológicas entre os dois sexos.*

Em termos de formação, o desenvolvimento da tática representa a incorporação e aplicação dos princípios e conceitos táticos gerais, específicos, individuais e coletivos próprios do goleiro de futebol.

Em termos específicos, o desenvolvimento da tática corresponde ao desenvolvimento do

pensamento tático próprio do goleiro de futebol.

Para alcançar o desenvolvimento do pensamento tático, organizamos um plano geral que serve de guia para cada formador de goleiros. Neste planejamento estão todos os conteúdos táticos que devem ser ensinados para atingir os

objetivos gerais e específicos, e a periodização dos mesmos metodicamente organizados de acordo com a hora em que devem ser ensinados, respeitando tanto as fases de aprendizagem como a maturação cognitiva, biológica e socioafetiva próprias de cada goleiro e de cada idade.

### CONTEÚDOS TÁTICOS



#### EXPRESSAR

tudo aquilo que o goleiro e o goleiro devem aprender a resolver e os treinadores devem ensinar e saber repassar



#### REPRESENTAR

las regras lógicas do jogo onde se baseiam todas as decisoes envolvidas na posição, tanto individuais quanto coletivas

Assim como no processo de formação técnica, o processo de formação tático é desenvolvido em uma série de estágios sequenciais, a fim de atingir o objetivo geral.

### PROPOSTA ORGANIZACIONAL

#### DESENVOLVIMENTO DA TÁTICA



Desenvolvimento tático de base do goleiro e da goleira de futebol



Desenvolvimento tático específico do goleiro e goleira de futebol

- Desenvolvimento específico I
- Desenvolvimento específico II
- Desenvolvimento específico III

Cada estágio representa um período de tempo diferenciado e definido dentro do processo, que respeita a progressão do desenvolvimento do pensamento tático manifestado na observação das decisões que o goleiro toma para resolver uma situação de jogo ou treinamen-

to de forma mais conveniente, efetiva e idónea.

A distribuição de conteúdos táticos respeita uma organização progressiva e coerente, de forma que a aprendizagem de conteúdos mais simples seja a base para a aprendizagem posterior

de outros mais complexos. Inclui também o desenvolvimento da inteligência, a resolução de problemas, o desenvolvimento do pensamento tático, o desenvolvimento do senso de antecipação e os princípios que norteiam a condução do ensino e aprendizagem.







# Desenvolvimento tático de base

*O desenvolvimento tático de base é alcançado com o conhecimento e a aplicação dos princípios táticos gerais. Eles representam as ideias básicas e essenciais que regem o comportamento motor em todos os esportes coletivos, orientam a lógica interna do jogo e embasam as ações de cada jogador.*

Nesta primeira fase do desenvolvimento tático do goleiro, o ensino é orientado para a iniciação do pensamento tático geral, com a expectativa de alcançar uma base sólida que sustente a aquisição de conceitos táticos posteriores específicos da posição. A ausência de conhecimento e aplicação das regras táticas gerais atrasa o aprendizado posterior. Um go-

leiro que não conhece os princípios básicos da fase ofensiva e defensiva, não compreenderá rapidamente a linha que norteia a decisão esportiva; além de compreender os objetivos próprios do esporte ou posição, seu pensamento tático não conseguirá integrá-los facilmente às suas resoluções e suas ações.

*A possibilidade de aplicação de princípios táticos ofensivos ou defensivos é limitada pela posse de bola.*

## Desenvolvimento tático de base

O desenvolvimento do pensamento tático do goleiro a partir do aprendizado e aplicação dos princípios táticos gerais relacionados às fases ou momentos do jogo comuns a todos os esportes. Começa com uma análise básica do ambiente, levando em consideração os movimentos próprios, da bola dominada e não dominada.

**Objetivos:** • Introdução ao pensamento tático geral por meio do aprendizado dos princípios táticos comuns a todos os esportes, que orientam o comportamento nas diferentes fases do jogo.

*Sobre este estágio se estimula a capacidade para resolver o situações deportivas gerais*

### Princípios táticos gerais na FASE OFENSIVA:

- ☑ Que orientam a ação individual
- ☑ Que orientam a ação coletiva

### Princípios táticos gerais na FASE DEFENSIVA:

- ☑ Que orientam a ação individual
- ☑ Que orientam a ação coletiva

DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS DENTRO DO PLANEJAMENTO				
Estágio	Formação de base	Formação específica I	Formação específica II	Formação específica III
Objetivos específicos	Introdução ao pensamento tático geral	Iniciação do pensamento tático próprio do goleiro	Desenvolvimento do pensamento tático do goleiro	Desenvolvimento, consolidação e otimização do pensamento tático
			Iniciação ao pensamento tático coletivo do goleiro	Aplicação do pensamento tático em situações de jogo mais complexas
Conteúdos táticos	Princípios táticos gerais na fase ofensiva			
		Tática individual do goleiro/a		
			Tática coletiva do goleiro	
				Sistemas táticos

Tabela 2 - Distribuição dos conteúdos dentro do planejamento

Tabela 22 - Desenvolvimento tático de base





## Princípios táticos gerais na fase ofensiva

São todos aqueles conceitos táticos que colaboram com os critérios das tomadas de decisões relacionadas ao ataque. Apresentamos a seguir uma seleção de conceitos consensuada, abertos à inclusão daqueles

que fortalecem o aprendizado da autonomia e do estilo do goleiro.

Da mesma forma, a denominação de cada conceito é arbitrária. Codifica uma ideia cuja expressão pode ser adaptada à terminologia de cada Associação Membro.

trária. Codifica uma ideia cuja expressão pode ser adaptada à terminologia de cada Associação Membro.

### Princípios táticos gerais na FASE OFENSIVA

Objetivo principal do ataque:

- ✓ Alcançar o gol
- ✓ Manter a posse da bola
- ✓ Obter a melhor circunstância para o chute ao gol

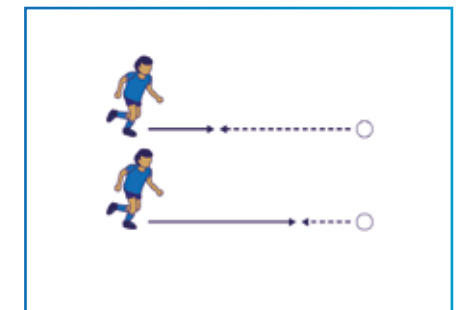
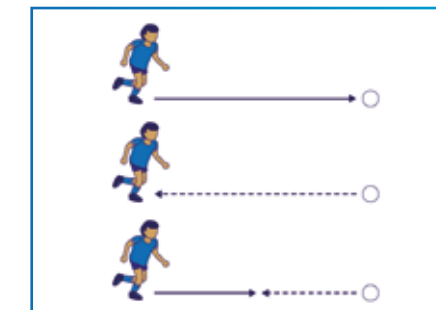
## Conceitos táticos que orientam as ações individuais na fase ofensiva

São todos aqueles conceitos táticos que colaboram com os critérios das tomadas de decisões relacionadas com as próprias ações. Dentre eles, destacamos o aprendizado dos conteúdos táticos relacionados ao cálculo espaço-temporal, a recepção, o passe, o desmarque e a proteção da bola.

### Cálculo espaço-temporal

Seu aprendizado permite tomar decisões corretas quanto ao cálculo do espaço e do tempo, estimando o momento certo em que as trajetórias próprias, da bola e/ou de outro jogador serão interceptadas.

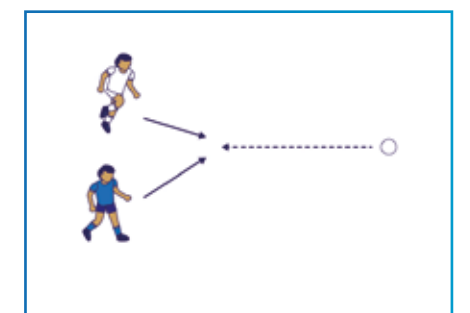
Algumas propostas



### Recepção

O aspecto tático das recepções se reflete nos critérios que norteiam as ações para garantir a recepção de um passe, como se instalar corretamente, atacar a bola e não se permitir ser antecipado.

Algumas propostas



- Recriar exercícios onde a recepção da bola ocorra durante a corrida do receptor.

- Exercícios onde a recepção da bola deve ser feita sempre com oposição.

### Passes

O aspecto tático dos passes foca que o goleiro aprenda a entregar bem a bola para que haja uma boa recepção, estimulando a análise das ações do receptor e do seu adversário.

Algumas propostas

- Recriar exercícios onde o goleiro faz passes analisando os movimentos de seu companheiro.

- Exercícios onde o passe é feito para um espaço vazio que primeiro será ocupado pelo seu companheiro e não pelo seu adversário.





## Desmarque

Os conceitos táticos de desmarque devem orientar o goleiro a entender como e quando fazê-lo. Um desmarque feito no momento errado dificilmente cumpre o objetivo. Exemplo: um jogador faz o movimento de desmarque quando seu companheiro com a bola não o vê.

### Algumas propostas

- Propor exercícios com uma marcação ativa, enfatizando o momento certo de se insinuar para ir em busca da bola.
- Propor exercícios relacionados com o conceito de linha de passe, de forma a utilizá-lo para o desmarque.

## Proteção de bola

O conceito de proteção de bola pode ser refletido na aprendizagem de como e quando cobrir a bola.

### Algumas propostas

- Exercícios para driblar cones, exigindo que a bola seja levada sempre com o pé mais afastado do cone.
- Propor exercícios de 1 vs. 1 com a referência de cobrir a bola.



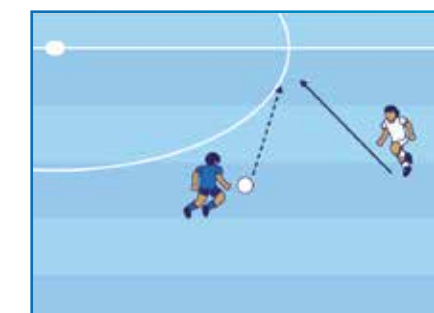
## Conceitos táticos que orientam a ação coletiva na fase ofensiva

Eles colaboram com a interação entre os companheiros. São conceitos que regem o comportamento motor coletivo, proporcionando-lhe um contexto de uso. Sob essas regras, são ajustadas e baseadas as ações dos jogadores. Em outras palavras, toda ação que um jogador realizar fará sentido sob o conhecimento deste contexto. Dentre os conceitos táticos coletivos destacamos os conhecimentos relativos à ocupação dos espaços de ataque, as ferramentas ou recursos de ataque e as características do ataque.

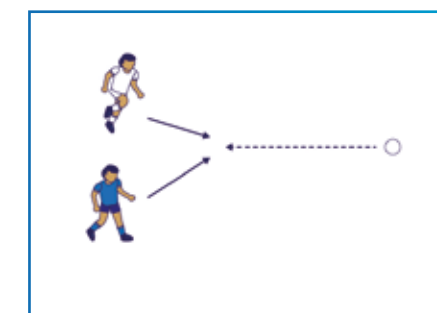
## Ocupação de espaços em ataque

É um conceito coletivo de base que nos dá uma ideia geral a respeito da ocupação dos espaços na construção do ataque coletivo. Especificamente aos conceitos de frente de ataque e profundidade do ataque.

### Algumas propostas



- Exercícios destinados a concretizar ataques ajustando-se a diferentes propostas (3 frentes, 4 frentes), com ou sem inversão de frente.



- Exercícios onde deva respeitar-se o ataque em duas linhas, ou o apoio.

## "Ferramentas" de ataque

As ferramentas de ataque manifestam comportamentos motores codificados entre os colegas, o que facilita a ação coletiva, permitindo a comunicação entre quem a comunica

e quem a descodifica. As "ferramentas" indispensáveis de comunicação motora são "a tabela", "o passe de profundidade" e "o apoio".

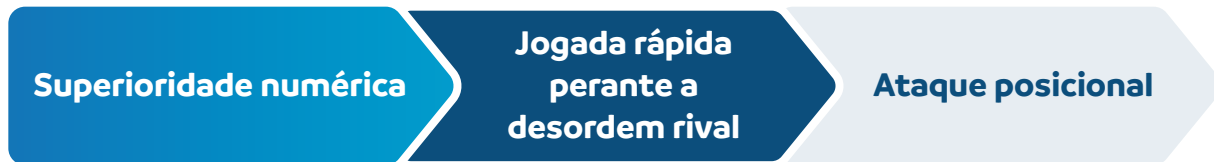
### Algumas propostas

- Exercícios que requerem o uso de "ferramentas" de ataque.



## Características do ataque

Define o critério de progressão do ataque a partir do momento de transição defensivo-ofensivo:



Algumas propostas:

- Exercícios que recriam a transição defensivo-ofensiva, de forma a conseguir o contra-ataque.
- Exercícios que recriam uma superioridade numérica fracassada e envolvem uma jogada rápida antes que a defesa seja organizada.
- Exercícios de ataque posicional.
- Conseguir um contra-ataque.



## Princípios táticos gerais na fase defensiva

*Representam as regras que norteiam a ação defensiva vinculada ao objetivo principal da defesa.*

### Princípios táticos gerais na FASE DEFENSIVA

Objetivos da defesa:

- ✓ Direcionar o ataque adversário
- ✓ Evitar o gol
- ✓ Recuperar a bola

## Conceitos táticos que orientam as ações individuais na fase ofensiva

Uma boa defesa é baseada na ação e o sacrifício coletivo, e na cooperação. Para ingressar no jogo coletivo, individualmente cada jogador (incluindo o golei-

ro) deve dominar os princípios que norteiam suas ações individuais. Entre outras, destacamos as relacionadas com a localização defensiva, a posição

defensiva, a marcação do jogador com a bola, a marcação do jogador sem bola e a aliança com as linhas laterais.

### Localização defensiva

A localização espacial de um defensor no campo de jogo é fundamental. Sem analisar a lei do impedimento, o defensor deve estar sempre localizado de frente para o adversário, entre o atacante e seu próprio gol.

Algumas propostas:

- Exercícios que exijam constante reposicionamento defensivo.
- Exercícios de defesa de jogador mantendo sempre o posicionamento defensivo



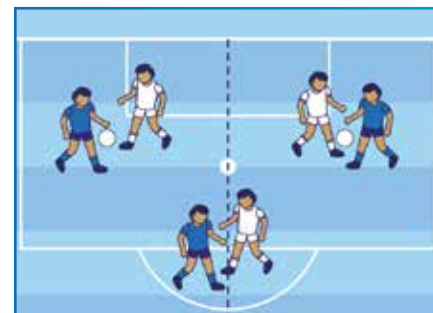


## Posicionamento defensivo

Este conceito orienta a posição correta dos pés. A posição defensiva colabora com o deslocamento do atacante com a bola para os lados, e com a cobertura da área próxima à segunda trave.

### Algumas propostas

- Exercícios que requerem o apoio adequado dos pés
- Exercícios de defesa do jogador exigindo manter o posicionamento defensivo



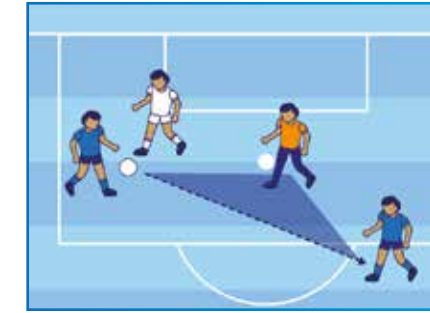
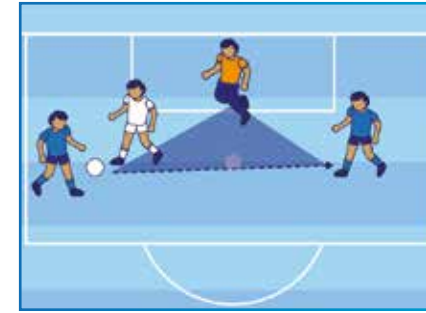
## Marcar o jogador com a bola

Direciona as ações do defensor quando deve exercer a defesa contra o adversário que está com a bola. Ele colabora em decisões como a distância segura para exercer a defesa, sua atitude combativa. Também orienta a evolução das suas decisões, mas pode tirar a bola, deve evitar o passo ou impedir que o jogador com a posse da bola faça um passe confortável.

### Algumas propostas

- Exercícios de 1 vs. 1 com regras especiais que enfocam os diferentes aspectos da marcação do jogador com a bola.

## Marcação do jogador com a bola



Direciona as ações do defensor quando deve exercer a defesa contra o adversário que NÃO está com a bola. Colabora em decisões como a distância segura para exercer a defesa, sua atitude combativa e a localização mais conveniente para evitar a recepção da bola e atingir a visão periférica.

### Algumas propostas

- Exercícios que enfoquem os diferentes aspectos do jogador sem a bola.

## Aliando-se às linhas do campo de jogo

A aplicação deste conceito orienta as ações do defensor, forçando o adversário com a bola a se deslocar para as laterais ou fundo, e cometer um erro.

### Algumas propostas

- Recriar ações de jogo em que o defensor deve se aliar às linhas laterais e de fundo.





## Conceitos táticos que orientam as ações coletivas na fase defensiva

São conceitos que norteiam a construção da defesa a partir da localização da bola, e colaboram com a interação coordenada entre os companheiros,

determinando o local e as ações individuais a serem executadas de acordo com a localização da bola, do jogador e da cooperação mútua.

Para que haja uma boa defesa coletiva, cada jogador deve dominar perfeitamente os conceitos básicos da defesa individual.

### Defesa do lado que está a bola

A ordem das defesas começa a partir da localização da bola e da proximidade com ela.



Algumas propostas:

- Exercícios que recriam situações simples que expõem as experiências de defesa da bola, defesa da linha de passe e trocas de marcação.

### Defesa do lado em que NÃO está a bola

A ordem das defesas começa a partir da localização da bola e da proximidade com ela.



Algumas propostas:

- Exercícios que recriam situações simples que expõem as experiências de fechamento ao lado forte, ajuda defensiva e trocas de marcação.



### Tipos de defesas

Esses conceitos orientam as ações do defensor em relação ao tipo de defesa que é solicitada:



Algumas propostas:

- Criar atividades onde os diferentes tipos de defesas são experimentados
- Criar atividades onde diferentes tipos de defesas são aplicados

### Características da defesa

São conceitos que orientam a evolução do ataque desde a transição ofensiva-defensiva:



Algumas propostas:

- Exercícios que recriam a transição ofensivo-defensiva de forma a evoluir até à recuperação.



# Desenvolvimento tático específico

O desenvolvimento da tática específica do goleiro visa o aprendizado da lógica interna, individual e coletiva da posição. Os princípios táticos específicos representam as normas

básicas que norteiam as ações dos goleiros dentro da equipe. O ensino-aprendizagem desses princípios constrói no goleiro um critério relacionado à posição que apoia suas decisões

no jogo. O desenvolvimento tático permite ao goleiro cumprir as funções e responsabilidades que lhe são atribuídas.

## Função do goleiro dentro da equipe

### Na fase ofensiva

→ Evitar que a bola lançada entre no gol

### Na fase defensivo-ofensiva

→ Começar um contra-ataque

### Na fase ofensiva

→ Ser um apoio ofensivo para seus companheiros

### Na fase ofensiva-defensiva

→ Reposicionar-se rapidamente no gol

### Zona de influência

→ A cobertura da superfície do gol, a área próxima ao gol e o espaço aéreo pertencente a ele, são principalmente de sua responsabilidade

Tabela 23 - Função do goleiro dentro da equipe

Metodologicamente, dividimos o desenvolvimento da tática do goleiro em três etapas sequenciais orientadas para o desenvolvimento da tática individual, o desenvolvimento da tática coletiva e o desenvolvimento da tática para corresponder à ideia tática do treinador.



## Estágio de desenvolvimento tático específico I: Tática individual do goleiro de futebol

Nesta fase são desenvolvidos os princípios táticos específicos que norteiam o comportamento individual do goleiro. A tática individual do goleiro visa entender a lógica interna que norteia as ações próprias da posição. O ensino-apren-

dizagem de táticas individuais inclui as normas básicas de localização espacial em relação ao gol e à bola, as decisões mais simples quanto à associação de um gesto técnico específico em resposta a uma situação específica, e a leitura

do jogo específico levando em conta o próprio movimento, da bola dominada ou não, de seus companheiros mais próximos, e dos adversários em situações específicas.

### Desenvolvimento tático específico I

Continua o desenvolvimento do pensamento tático geral adicionando mais estímulos à análise do ambiente e começa a ser lapidado o pensamento tático específico da posição, orientando-se para o conhecimento, compreensão e aplicação das regras individuais que orientam as decisões próprias da posição nas diferentes fases do jogo.

- Objetivos:**
- Iniciação do pensamento tático próprio do goleiro
  - Desenvolvimento de pensamento tático geral, adicionando mais estímulos à análise do ambiente

Nesta fase, se estimula a leitura do jogo em um campo visual reduzido onde interagem poucos elementos (goleiro, bola, atacante com bola, companheiros mais próximos)

Princípios táticos quem guiam o COMPORTAMENTO INDIVIDUAL DO GOLEIRO

#### Atitude postural

##### ☑ Fase defensiva

- Concentração
- Posicionamento defensivo
- 1 vs. 1

##### ☑ Fase ofensiva

- Tiros de meta e lançamentos
- Posicionamento ofensivo

Tabela 24 - Desenvolvimento tático específico I





## Princípios táticos individuais do goleiro na fase defensiva

*Os princípios táticos desenvolvidos a seguir orientam o comportamento do goleiro quando sua equipe NÃO está com a posse da bola. Nesse ponto do jogo, o goleiro deve tomar decisões para evitar que a bola entre no gol.*

### Concentração

"Concentração é a capacidade de direcionar e manter a atenção para os estímulos que são relevantes ou decisivos para a tarefa que está sendo realizada." (Jacinto González Oya, 2006)

No processo de formação do goleiro, a atenção é constantemente estimulada durante as fases conscientes do apren-

dizado técnico e com o desenvolvimento da leitura do jogo própria do goleiro, onde é progressivamente ampliado seu ambiente e seu foco de atenção é direcionado.

A concentração se reflete na constante movimentação do goleiro em relação ao movimento da bola, de seus companheiros e adversários.

Algumas propostas:

- Exercícios onde o foco da atenção está direcionado para o movimento da bola, o movimento do adversário perto da bola, o movimento do adversário com a bola, o movimento dos companheiros no ambiente próximo.

## Atitude postural

A atitude postural é a disposição física externa e observável, que reproduz a disposição ou atitude interna e a forma de se relacionar com o meio am-

biente. A atitude postural que o goleiro assumir em diferentes situações de jogo deve preocupar e perturbar o adversário. Envolve a postura deles diante

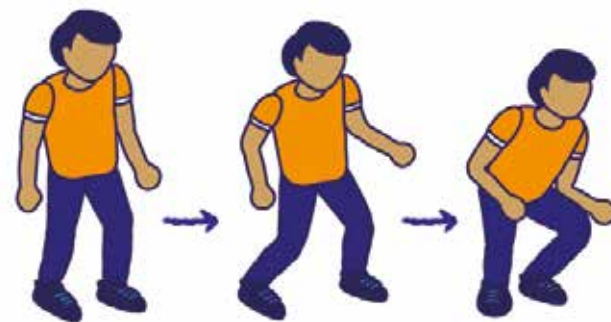
do jogo, diante do adversário, diante de sua gente, diante de seus companheiros e diante da bola em posse e diante da bola em posse do adversário.

### Atitude postural

Sua atitude postural deve denotar "presença", "alerta" e variar em relação à proximidade da bola.

Algumas propostas:

- Recriar exercícios cuja tarefa seja manter um estado de alerta constante aos movimentos da bola, do adversário com a bola; do adversário sem bola, etc.
- Recriar exercícios com a bola parada e em movimento, onde o goleiro deve associar a distância da bola com sua postura e atitude postural.





## Localização defensiva

A localização defensiva do goleiro se manifesta no domínio e uso do espaço próximo à sua área e na relação entre sua localização, a localização da bola e a capacidade de cobertura do espaço.

Cada ocupante da posição desenvolve uma estratégia para alcançar "sua" melhor localização defensiva, com base em:

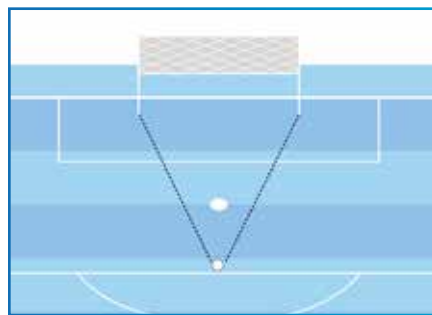
- ✓ O conhecimento e a aplicação dos princípios táticos que a regem;
- ✓ O autoconhecimento de seus limites, características e possibilidades (altura, capacidade de salto, envergadura, segurança, estilo de jogo, etc.);
- ✓ A análise dos elementos do jogo (situação da bola, companheiros e adversários) e dos fatores externos (climáticos, comportamento da torcida, realidade competitiva, etc.), e
- ✓ A história e o estilo de jogo da instituição que representa.

Aprender a dominar este espaço requer um aprendizado teórico dos limites abstratos, áreas de maior cobertura e áreas de risco. Uma divisão teórica é proposta abaixo para transmitir o conceito de "posicionamento defensivo"

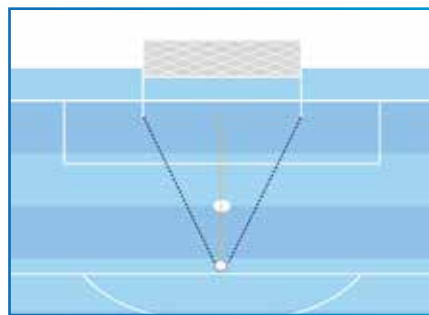
### Gol em 2D

Nesta análise é levada em consideração a localização conveniente do goleiro em relação à superfície do campo de jogo.

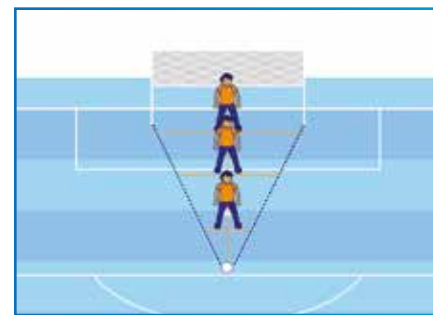
Ângulo trave-bola



Linha de ação



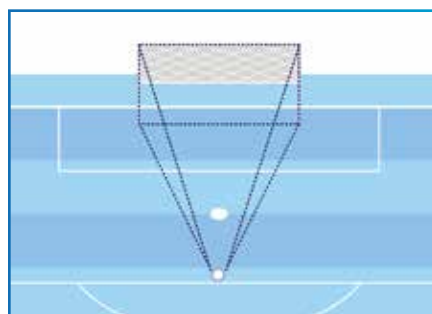
Redução lateral do gol



### Gol em 3D

O conceito de "gol em 3D" adiciona uma nova dimensão ao conceito anterior. A terceira dimensão inclui a manifestação do espaço aéreo e a introdução de conceitos táticos relacionados à cobertura desse novo espaço. O gol agora é um corpo geométrico semelhante a uma pirâmide, cujo vértice é a bola.

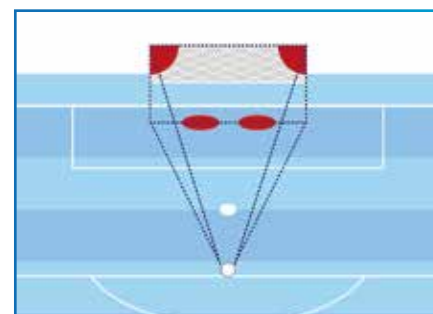
Corpo piramidal



Projeção e cobertura



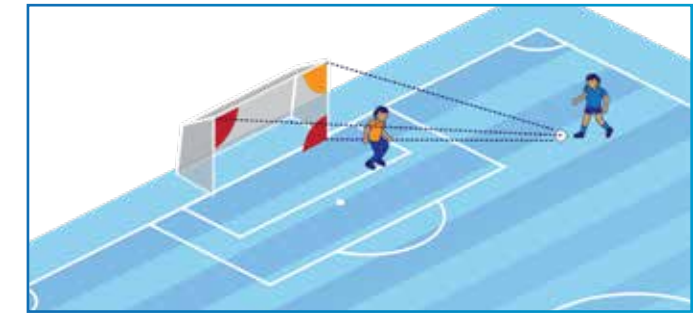
Zonas de risco



Zonas de risco



Zonas de risco



### Gol lateral

O gol lateral representa a imagem espelhada do gol real em um plano perpendicular a ele, cujo comprimento corresponde à distância que o goleiro é capaz de percorrer por meio da queda lateral.

Simboliza o espaço de ação conveniente do goleiro quando a bola está em um ângulo muito fechado.



### Possibilidades de intervenção

- Fechar antes do chute ao gol (1)
- Saída rápida antes do duelo 1 vs. 1 (2)
- Corte sobre o espelho do gol (3)
- Reposicionamento ante o cruzamento atrás comprido (4)
- Reposicionamento ante o cruzamento ao lado oposto (5)



Para a transmissão do conceito de "gol lateral", são necessários exercícios que permitam vivenciar cada conceito, vivenciar a razão de cada zona de risco e vivenciar o próprio ajustamento em relação à sua morfologia e características.

### Saída do gol

São posicionamentos NÃO convenientes que excedem os limites de cobertura possíveis.

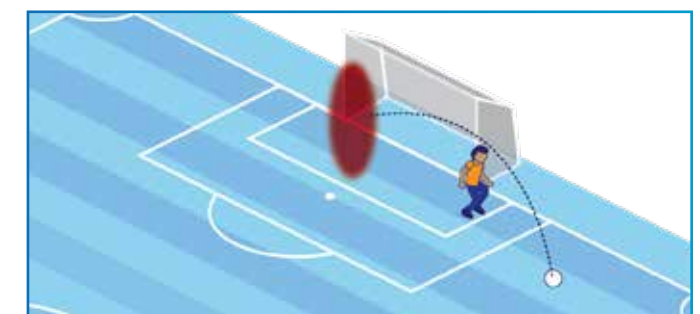
#### Saída anterior do gol:

É a localização não conveniente fora do limite anterior.



#### Abandono lateral do gol:

É a localização não conveniente fora do limite lateral representado pelo espelho do gol.







## O posicionamento defensivo em relação ao sexo

Os princípios que contribuem para conseguir um posicionamento defensivo conveniente NÃO diferenciam os sexos. Tanto o goleiro quanto a goleira devem lidar com os conceitos táticos de gol em 2D, gol em 3D, gol lateral e saída do gol. Porém, a aplicação desses conceitos está diretamente ligada à capacidade de cobertura e, conseqüentemente, à altura do goleiro e às medidas do gol.

### A goleira deve se posicionar da mesma maneira que o goleiro?

Em uma análise rápida podemos determinar que a capacidade de cobertura depende diretamente de variáveis como a capacidade de salto, a envergadura e a altura do goleiro. Como consequência, o posicionamento defensivo de cada goleiro dependerá principalmente das características e da interação dessas variáveis. A partir dos 11/12 anos de idade, a diferença corporal entre homens e mulheres começa a ser perceptível, os homens passam a ser mais altos que as mulheres e têm maior envergadura. Algo semelhante acontece

com a capacidade de salto, a maior porcentagem de massa muscular nos homens (Wilmore e Costill, 2001) se traduz em maior força e, de fato, em maior capacidade de salto

Essas diferenças exigem que as goleiras desenvolvam uma estratégia de posicionamento adequada às suas habilidades. Sua “baixa altura para a posição”, em interação com uma envergadura e capacidade de salto menores, traz maior risco no espaço aéreo e posterior. Para reduzir esse risco, a localização adequada será de-

terminada por cada goleira em relação à análise que realizar de seus limites e possibilidades, “suas” zonas de risco, “seus” espaços de maior cobertura e fatores externos (características do chutador, condições climáticas, etc.). Desta forma, observamos as goleiras com um posicionamento defensivo mais próximo da linha do gol: “goleiras enfiadas no gol”, ou goleiros que resolvem um posicionamento diferente dos goleiros diante de cobranças de falta e/ou escanteios.

## O erro de analisar o posicionamento da goleira da perspectiva do goleiro

### É preciso esporte adaptado?

Sabemos que a altura é um fator genético determinante para a posição. Por exemplo, nas categorias de base, um goleiro de 1,80m de altura terá mais projeção do que um goleiro de 1,74m. Já uma goleira de 1,70 m de altura é um excelente candidato para a posição, apesar

de ter um tamanho abaixo do estereótipo masculino. Em termos de futebol, esta diferença biológica afirma que “a capacidade de cobertura de uma goleira é inferior à capacidade de cobertura de um goleiro”. No entanto, tanto goleiras quanto goleiros devem proteger um

gol de 7,32 m de comprimento e 2,44 m de altura.

É possível que essa diferença biológica exponha um debate entre capacidade de cobertura e as medidas de gol no futebol feminino.







## 1 vs. 1

São situações de duelo com um adversário onde ambos disputam a posse de bola. Nessas disputas, um erro do goleiro pode se transformar em gol. É uma situação que libera uma sequência de resoluções (de ambos os jogadores) em um tempo mínimo.

Em relação à posição atual do goleiro, a situação da bola e do adversário, o goleiro deve decidir: onde, como e quando aplicar a saída rápida.

A função do formador de goleiro consiste em transmitir todos os conceitos que o

orientem para tomar a decisão mais conveniente no momento certo e as ferramentas que lhe permitem transformar esse pensamento em ação.

## 1 vs. 1

O ensino é orientado na análise e experiência do seu posicionamento atual no campo de jogo, a situação atual da bola, o adversário, o defensor mais próximo e o momento certo de intervenção executando o padrão de movimento que tenha decidido.

### Localização atual do goleiro:

- Localizado no gol
- Localizado situação adiantado

### Situação atual da bola:

- Dominada
- Não dominada

### Situação atual do oponente:

- Localizado no gol
- Localizado situação adiantado

### Situação atual do companheiro:

- Localizado no gol
- Localizado situacionalmente adiantado

### Momento de intervenção:

- Com a segurança de chegar primeiro
- Antes da ação do/da atacante

### Oposição conveniente do corpo:

- Que garanta a maior cobertura
- Em ângulos abertos ou mais fechados

#### Algumas propostas

- Exercícios para vivenciar cada conceito
- Exercícios para o goleiro/a ajustar cada conceito, sua morfologia e características
- Exercícios para aplicar cada conceito com uma bola estática e depois com uma bola em movimento

## Princípios táticos individuais do goleiro na fase ofensiva

Os princípios táticos desenvolvidos a seguir orientam o comportamento do goleiro quando sua equipe tem a posse da bola. Neste ponto do jogo, o goleiro deve tomar decisões para iniciar um ataque rápido, uma saída segura ou ser uma opção de passe para sua equipe.

## Tiros de meta e lançamentos

Taticamente, todos são passes de iniciação do ataque ou contra-ataque, e representam o início do momento ofensivo para sua equipe. O goleiro consegue a posse e o controle da bola enviada ao seu gol e inicia o ataque, decidindo o tipo de iniciação e destino.

A transmissão deste conceito tático deve colaborar com o goleiro nas decisões relacionadas à discriminação do tipo de lançamento adequado, seu destino e o tipo de passe conveniente em relação à situação de jogo e as características do ataque que se pretende iniciar.

#### Algumas propostas

- Exercícios de transição defensivo-ofensiva onde o goleiro deve discriminar o uso de diferentes passes
- Exercícios que expõem o goleiro à leitura do destino do lançamento







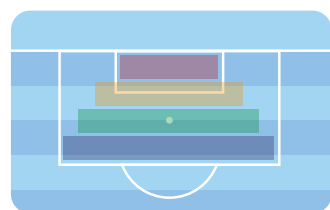
## Posicionamento ofensivo

É o posicionamento que o goleiro escolhe quando sua equipe está com a posse da bola. Este posicionamento deve permitir ser um apoio ofensivo, bem como uma retirada imediata caso sua equipe perca a posse da bola.

A estratégia que cada goleiro elaborar deve considerar os mesmos fatores do posicionamento defensivo.

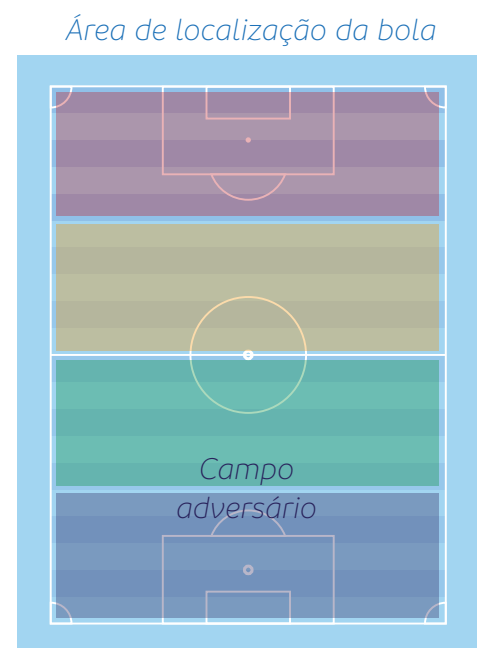
- O conhecimento e a aplicação dos princípios táticos que a regem;
- O autoconhecimento de seus limites, características e possibilidades (altura, capacidade de salto, envergadura, segurança, estilo de jogo, etc.);
- A análise dos elementos do jogo (situação da bola, companheiros e adversários) e dos fatores externos (climáticos, comportamento da torcida, realidade competitiva, etc.), e
- A história e o estilo de jogo da instituição que representa.

Em geral, existe uma correlação entre a área em que a bola está no campo de jogo e a zona conveniente para o posicionamento do goleiro.



Área de posicionamento conveniente para o goleiro

Este posicionamento conveniente permite que o goleiro participe do jogo coletivo, oferecendo suporte ofensivo, ou permite a transição com uma retirada rápida.



## Estágio de Desenvolvimento Tático Específico II: Tática Coletiva

Os princípios táticos específicos nesta fase norteiam o comportamento coletivo do goleiro, permitindo que ele se adapte ao comportamento do jogo coletivo.

O processo de formação tática coletiva do goleiro é construído a partir do conhecimento dos conceitos que norteiam a tática geral do jogo e

das diretrizes que determinam suas ações táticas individuais.

A tática coletiva é um trabalho em equipe onde as funções específicas de cada posição são articuladas e as capacidades individuais interagem, a fim de atingir um objetivo comum: marcar um gol e evitar tomá-lo.

### Tática coletiva do goleiro

*Representa as regras que orientam o comportamento do goleiro na interação com os outros membros da equipe.*

#### Conceitos táticos coletivos do goleiro:

Colaboram com o ensino-aprendizagem da tomada de decisões que lhes permitem se acomodar a uma equipe, sempre priorizando o objetivo comum e as prioridades coletivas.

#### Objetivo na fase defensiva

→ Construção defensiva para evitar o gol

#### Objetivo na fase defensivo-ofensiva

→ Rápido récuo

#### Objetivo na fase ofensiva

→ Construção do ataque para converter um gol

#### Objetivo na fase ofensivo-defensiva

→ Recuo rápido

Tabela 25 - Tática coletiva do goleiro

*O desenvolvimento da tática coletiva do goleiro representa o estágio de desenvolvimento específico II.*





### Desenvolvimento tático específico II

Continua o desenvolvimento do pensamento tático específico e da leitura do jogo. E começa a se moldar o pensamento tático coletivo. O goleiro já manifesta a interpretação do jogo em situações simples de ataque e defesa, observando a autonomia nas decisões simples.

- Objetivos:**
- Iniciação do pensamento tático coletivo do goleiro
  - Desenvolvimento do pensamento tático específico

Nesta fase o goleiro harmoniza-se com a linha defensiva, o meio-campo e seus atacantes.

Princípios táticos quem guiam o COMPORTAMENTO COLETIVO DO GOLEIRO

#### Senso de grupo

- ☑ Fase defensiva
  - Ordem defensiva
  - Posicionamento defensivo coletivo

- ☑ Fase ofensiva
  - Goleiro - jogador

Tabela 26 - Desenvolvimento tático específico II

## Senso de grupo

Implica um sentimento de pertença à equipe, que está acima do indivíduo. Este conceito direciona as decisões enquadrando-as em um filtro onde o primeiro parâmetro é o benefício coletivo. É muito importante estimular esse senso na posição do goleiro. Por ser uma posição cujo treinamento é individualizado e alheio a muitas atividades em grupo, cometemos o erro de transformar o treinamento de goleiros em um esporte individual.

Do espaço do formador, devemos intervir recriando exercícios que estimulem, colaborem com a socialização, a responsabilidade, a pertença, o respeito, a disciplina, a perseverança e o comprometimento.

A aquisição desse conceito leva a decisões táticas sempre pensando no bem comum acima dos interesses particulares.

#### Algumas propostas

- Exercícios de grupo de coordenação coletiva
- Exercícios individuais com um objetivo coletivo

## Princípios táticos coletivos na fase defensiva

Os princípios táticos desenvolvidos a seguir orientam o comportamento do goleiro quando sua equipe NÃO tem a posse da bola. Sua responsabilidade coletiva neste momento do jogo é relevante, o goleiro deve tomar decisões para neutralizar o ataque rival ordenando sua defesa.

### Ordem defensivo

Refere-se à disposição e organização dos defensores e suas funções de acordo com a ideia tática do treinador.

O posicionamento no campo de jogo confere ao goleiro um lugar privilegiado para observar o desenvolvimento do jogo e, conseqüentemente, a responsabilidade de guiar os movimentos de seus companheiros e ordenar sua defesa.

É uma função com alto grau de responsabilidade e preparação. A ordem defensiva prevê que o goleiro saiba perceber e analisar o jogo.

A aquisição e o domínio desses processos baseiam-se no desenvolvimento de três aspectos:

- Visão periférica
- Leitura de jogo
- Voz de comando.

#### Algumas propostas

- Exercícios que estimulam a visão periférica, leitura de jogos e voz de comando.







## Posicionamento de defesa coletiva

Referimo-nos ao espaço que o goleiro ocupa na interação com o resto das defesas. No bloco defensivo, cada um tem uma zona de ação cuja responsabilidade é proteger e cobrir.

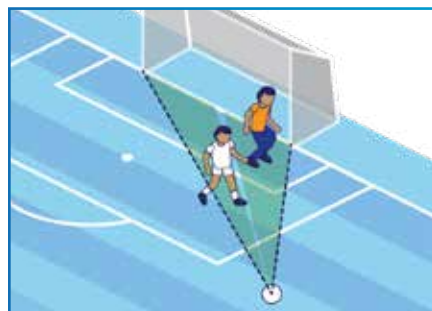
A combinação da posição das defesas com o posicionamento do goleiro deve favorecer o bloqueio defensivo e condicionar as ações do adversário.

Os conceitos desenvolvidos norteiam a interação do goleiro com seus companheiros em situações defensivas pontuais:

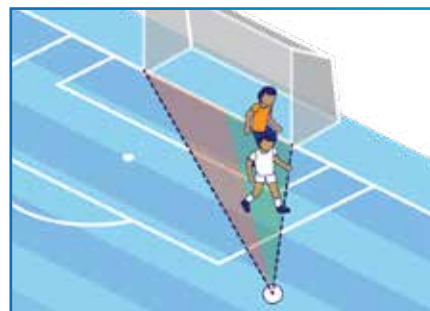
### Coordenação com a linha de defesa:

O goleiro cobre as costas de sua linha defensiva

### Coordenação com a defesa da bola



Posicionamento correto e coordenado de ambos



Posicionamento errado da defesa

### Coordenação da barreira



### Algumas propostas

- Exercícios que estimulam a coordenação com um ou mais jogadores na linha defensiva

## Princípios táticos coletivos na fase ofensiva

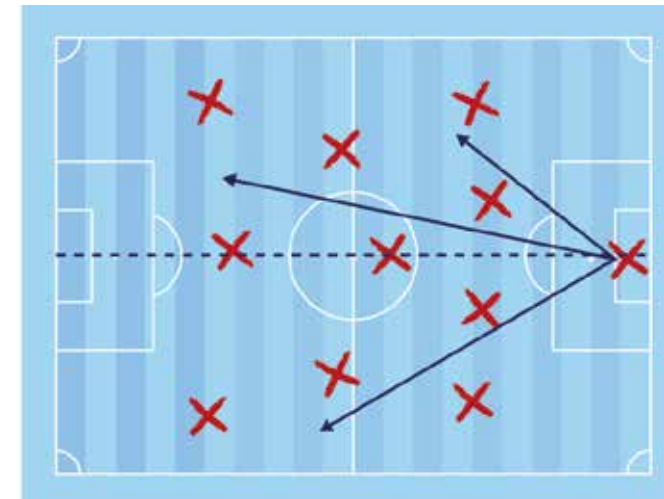
### Goleiro - Jogador

Quando a sua equipe está com a posse da bola, a função do goleiro se soma com o dos jogadores de campo com o objetivo final de marcar um gol. As suas tarefas visam a conservação coletiva da bola, a construção coletiva do ataque ou a obtenção de uma circunstância favorável para um companheiro chutar ao gol.

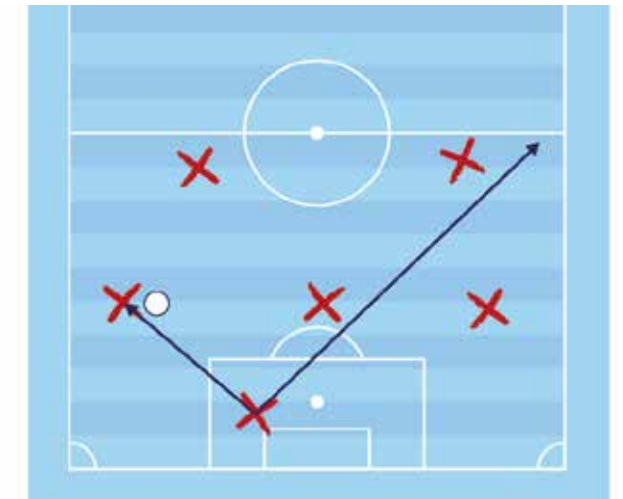
rável para um companheiro chutar ao gol.

Os conceitos desenvolvidos norteiam a interação do goleiro com seus companheiros em situações defensivas ofensivas:

### Construção de ataque:



### Apoio ofensivo:



### Gestão do ritmo de jogo:

As possibilidades que o regulamento proporciona, o seu posicionamento em campo, as suas funções ofensivas e defensivas transformam o goleiro numa peça fundamental para gerir o ritmo de jogo.

### Algumas propostas

- Exercícios para o início do ataque em relação às diferentes linhas de jogo.
- Exercícios onde o goleiro cumpre a função de apoio ofensivo.
- Exercícios onde se recria uma situação para gerir o ritmo de jogo.





# Estágio de desenvolvimento tático específico III: Inserção do goleiro nos sistemas de jogo de futebol

Neste último estágio de desenvolvimento tático, o goleiro ajusta seu aprendizado anterior para se acoplar com um projeto tático. Em qualquer fase do jogo, as ações do goleiro em equipe devem representar a ideia futebolística do treinador.

## Desenvolvimento tático específico III

Se otimiza o pensamento tático através do fator tempo, garantindo uma leitura rápida do jogo e resolução, mais conveniente e efetiva, em uma situação real de interação com a equipe e a ideia tática do treinador.

- Objetivos:**
- Desenvolvimento, consolidação e otimização do pensamento tático do goleiro.
  - Acoplamento à ideia tática do treinador.

Nesta fase, o goleiro e a goleira devem estar preparados/as para atender às demandas exigidas em qualquer sistema de jogo.

Princípios táticos que guiam a ação dentro de um SISTEMA DE JOGO:

- ✓ Acoplamento com uma linha de 3 defensores.
- ✓ Acoplamento com uma linha de 4 defensores.

Tabela 27 - Desenvolvimento tático específico III

O sistema de jogo e seu funcionamento refletem a ideia tática do treinador (dependendo dos jogadores que possui, por convicção, pela história institucional, pela identidade nacional, pela segurança em um sistema, etc.). Para se engajar, o goleiro deve saber:

- O projeto tático e ideia tática do treinador
- A função atribuída a ele no sistema, sua área de atuação e responsabilidades
- A função atribuída à sua linha defensiva, tanto na defesa quanto no ataque
- O local onde a equipe traça a linha defensiva
- Se terá um ou dois zagueiros, e as condições físicas e as características de jogo de cada um deles

É importante treinar goleiros capazes de se engajar com o sistema requerido e não limitar a posição a um único sistema.



## Formação da tática

*A falta de posicionamento e definição do que a tática representa para o goleiro fez desviar o foco no seu desenvolvimento.*

A formação tática foi um aspecto esquecido ou mal direcionado. As aulas sempre foram construídas a partir da repetição ou reprodução de um exercício, estabelecendo-se com antecedência para onde o goleiro deve ir, que gesto realizará, onde e como procurará a bola, etc. O grau de incerteza desses exercícios baseados na reprodução não é representativo do cenário competitivo baseado na produção; o goleiro não sabe o que o adversário fará, o que fará a bola, para onde se deve deslocar ou qual gesto técnico usar. A exigência da posição, para dar uma resposta imediata e eficaz a uma situação emergente, expôs a necessidade de dar uma reviravolta na formação tática. O fator de incerteza e surpresa, característico deste esporte, só pode ser contrastado com

o pensamento autônomo do goleiro.

A formação tática é um processo longo e "invisível", no qual o formador de goleiros deve moldar processos mentais, fornecendo aos seus goleiros "ferramentas" sobre o que perceber, como analisar e processar o que percebe, como elaborar uma resposta adequada, o que são os parâmetros para decidir e tomar as decisões que resolvam convenientemente uma situação de jogo e, finalmente, transformar essa decisão em movimento.

A formação tática do goleiro é de responsabilidade do formador de goleiros.

Nossa tarefa é desenhar uma sequência didática, construindo

o redes cada vez mais complexas onde os conceitos interagem com as ações motoras e sua aplicação, estabelecendo-nos objetivos de curto prazo que nos ajudem a atingir objetivos mais gerais no médio e longo prazo, onde o modelo de planejamento é flexível às modificações com base nas características e necessidades de cada goleiro.

A evolução progressiva das exigências deve respeitar os tempos de maturação intelectual e ser aumentados à medida que acontecem as adaptações necessárias para atingir o objetivo proposto.



## Ensinar a tática

É ensinar a resolver ... ensinar a pensar:

- É ensinar a tomar decisões de forma autônoma
- É moldar um pensamento.
- É transmitir as regras internas que orientam o jogo para poder resolver onde, como e quando utilizar os gestos técnicos aprendidos

## Qualidade do ensino

Se reflete nas ferramentas e recursos para ensinar como resolver:

- A compreensão do conceito de tática
- O conhecimento dos princípios táticos que norteiam a lógica interna do futebol
- Os recursos de transmissão e aplicação usados pelo treinador
- A codificação e decodificação dos conceitos táticos
- O feedback

## Tempo de ensino

O ensino de um conceito tático está intimamente relacionado aos tempos de aprendizagem de cada goleiro. O avanço do ensino depende da interação entre compreender, codificar, decodificar e aplicar o que é ensinado.

## O papel do ensino não é o mesmo que o papel da aprendizagem

O papel do treinador de goleiros na fase de formação implica satisfazer a necessidade de aprendizado dos goleiros sabendo o que ensinar, como e quando.



## Aprender a tática

Significa resolver de forma autônoma e conveniente as diferentes situações que surgem na competição.

A aquisição de um conceito tático implica sua aplicação para resolver convenientemente uma situação de jogo.

### Qualidade de aprendizagem:

É o tempo necessário para adquirir um conceito tático (próprio de cada goleiro).

### Tempo de ensino:

A aquisição de um conceito tático requer um tempo extenso, próprio de cada goleiro.

### Fatores condicionantes que influenciam o momento de aprendizagem:

- As ferramentas e recursos que o treinador usa para sua transmissão
- A capacidade de compreensão teórica do goleiro
- Os recursos que o treinador usa para transformar o conceito teórico em ações precisas
- A capacidade do goleiro de perceber, analisar e resolver
- A capacidade de agir sob pressão

Alcançar a autonomia nas decisões levará muito tempo. A formação tática é uma formação puramente cognitiva, onde a evolução e o desenvolvimento da inteligência são um fator condicionante do tempo de aquisição. Moldar estruturas mentais é um trabalho extremamente árduo, onde os resultados não aparecem a curto prazo.

### Quando o processo de raciocínio é adquirido

É apreendida uma linha lógica de raciocínio para o jogo

- Percepção relevante
- Análise pertinente
- Produção da resposta
- Discriminação da resposta mais conveniente



# Metodologia para a transmissão de um conceito tático

O conhecimento dos princípios táticos não é suficiente para o desenvolvimento tático do goleiro. Transmitir as diretrizes que norteiam as ações do goleiro é um trabalho muito difícil que precisa de metodologia e recursos específicos para isso.

Durante a transição de um conceito tático, vamos distinguir 3 fases diferentes: compreensão teórica, a transformação do conceito teórico em ações precisas e sua aplicação em uma situação real de jogo. O goleiro deve não só conhecer o conceito que con-

tém cada conteúdo tático, mas também interpretá-lo, vivenciá-lo e ser capaz de executá-lo no momento certo.

## Compreensão do conceito tático

Cada conceito tático é baseado em argumentos como para que serve, por que é conveniente, os riscos, etc. Nenhum conceito tático é apoiado pela justificativa "porque o digo eu".

Quando a pessoa que executa a ação entende seu porquê e sua efetividade, dificilmente tente executar uma ação menos efetiva.

Em crianças, a transmissão de conteúdo tático encontra um

grande obstáculo e requer muita paciência e imaginação. O nível de abstração necessário e a compreensão de alguns conceitos táticos está ausente e uma explicação simples não é suficiente; a criança precisa ver e vivenciar o conceito em questão.



## Transformação do conceito teórico em ações precisas

O significado do conceito tático deve ser incorporado em uma ação ou conjunto de ações concretas. Por exemplo, o conceito tático de apanhar a bola se

reflete na ação de buscá-la. Por meio de exercícios pertinentes, o formador transformará o conceito em ação.

## Aplicação de um conceito tático

Nem uma explicação detalhada, nem a compreensão dos goleiros, nem a capacidade de transformar a teoria em ação são suficientes para garantir o sucesso da aplicação de um conceito tático.

resolução se enquadre na aplicação do conceito tático que está sendo ensinado. De modo tal que o conceito teórico se torne uma vivência.

A aplicação do conceito tático deve ocorrer em uma situação que reproduza o contexto de uso efetivo. Da prática, significa recriar situações de jogo cuja

A vivência anterior da situação reduz a incerteza e aumenta a experiência.



# Metodologia para ensinar a análise do jogo e os critérios de decisão

Cada ação realizada pelo goleiro representa uma estrutura codificada dentro de um contexto de uso, que deve ser conhecida e interpretado por quem o executa e por quem vê sua execução. No campo esportivo, a observação e interpretação das ações do jogo é conhecida como leitura do jogo.

A tarefa do formador é ensinar essa linguagem motora, codificando as ações com seu significado e representação, para que cada goleiro seja capaz de conhe-

cer, reconhecer e interpretar essas ações. A codificação garante a correta decodificação.

Propomos o jogo reduzido como recurso didático por excelência para ensinar e facilitar a aprendizagem da leitura do jogo e a tomada de decisões.

Consideramos que o uso de jogo reduzido irá estimular progressivamente o desenvolvimento dos processos mentais envolvidos na leitura do jogo e na tomada de

decisões do goleiro, favorecendo a compreensão, vivência e vivência de conceitos básicos que depois serão transferidos para situações reais de jogo.

A seguinte proposta contempla uma evolução, partindo da percepção de um ambiente reduzido com resoluções simples, até a percepção total do ambiente com resolução de situações mais complexas.

## 1 vs. 1

**O 1 vs. 1 corta a realidade em um mundo reduzido, onde apenas se encontram o goleiro e seu adversário\***

- Colabora com a percepção dos objetos próximos e a contra-comunicação motora, decodificando os movimentos do oponente.
- Colabora com a explicação, compreensão e aplicação de princípios táticos individuais; tanto ofensivos quanto defensivos.
- A vivência 1 vs 1 enriquece a experiência por meio de tentativa e erro.
- Permite a aplicação de um feedback por quem a observa.

### Situação problema 1 vs. 1

☉ Devem ser apresentadas com um grau crescente de dificuldade, até dominar todas as situações possíveis. Exemplo:

- Começar a exercitar o 1 vs. 1 de uma posição estática onde ele o goleiro está corretamente posicionado.
- Posicionamento dinâmico onde o goleiro deve recuperar seu posicionamento correto
- Com um atacante ou defensor de menor ou maior habilidade, etc.

☉ O objetivo que cada treinador traçar dará sentido ao exercício e justificará a dificuldade ofensiva ou defensiva. Exemplo:

- Vantagem para o ataque
- Vantagem para a defesa
- 1 vs. 1 em situação estática
- 1 vs. 1 em situação dinâmica



## 2 vs. 1

**No 2 vs. 1 se aumenta o campo visual e aparece um novo item: outro atacante. Representa uma situação de contra-ataque.**

- Colabora com a comunicação motora entre companheiros.
- Colabora com o aumento do campo visual e a percepção de objetos no ambiente.
- Colabora com a análise simples.
- **Ataque:** permite a aplicação de todos os conteúdos técnico-táticos relacionados ao passe e recepção.
- **Defesa:** Permite a aplicação de conceitos táticos relacionados ao posicionamento e linha de passe.

### Situação problema 2 vs. 1

☉ Devem ser apresentadas recriando um cenário de contra-ataque, variando a dificuldade com referências que permitem aos atacantes cada vez mais liberdade.

*O objetivo que cada treinador traçar dará sentido ao exercício e vai justificar a dificuldade ofensiva ou defensiva do mesmo.*





## 3 vs. 2

**O 3 vs. 2 favorece o cenário ofensivo possibilitando amplitude e profundidade no ataque.**

- Aumentar a leitura do ambiente e movimentos entre companheiros e adversários.
- Aumenta-se análise do ambiente.
- Estimula o pensamento coletivo para a elaboração da resposta
- **Ataque:** Aplicação de princípios relativos ao ataque, profundidade e apoio ofensivo.
- **Defesa:** Aplicação de princípios relativos ao posicionamento e reposicionamento, coordenação coletiva e voz de comando.

### Situação problema 3 vs. 2

- ⌚ Definir referências que incentivem o uso do apoio ofensivo, dos conceitos de desmarcação e criação de espaços livres. Exemplo:
  - Um dos atacantes não poderá chutar ao gol.
  - O chute ao gol é habilitado com um passe do apoio defensivo.
  - "Para habilitar o chute ao gol, use a ferramenta <passar e cortar>."
- ⌚ A construção defensiva sempre começará da pressão na bola. O *feedback* será feito sobre os movimentos defensivos em relação ao posicionamento e ao lado onde está a bola.

*O objetivo que cada treinador traçar dará sentido ao exercício e vai justificar a dificuldade ofensiva ou defensiva do mesmo.*

## 2 vs. 2

**No 2 vs. 2 se aumenta o ambiente e complexidade da percepção do mesmo em situação de ataque e de defesa.**

- Colabora com a comunicação e contra-comunicação motora entre companheiros e adversários.
- Aumenta-se a dificuldade de análise do ambiente.
- Favorece o processo de tomada de decisão em sentido coletivo.
- **Ataque:** Possibilita o uso de "ferramentas" de ataque.
- **Defesa:** Possibilita a aplicação de princípios coletivos de Posicionamento, defesa da bola, linha de passe, coordenação defensiva e voz de comando.

### Situação problema 2 vs. 2

- ⌚ Definir referência que promovam a criação e construção do ataque com base no uso de ferramentas de ataque e no conhecimento dos princípios coletivos. Exemplos:
  - Atacar usando duas frentes de ataque, onde cada jogador deve se deslocar em ambas as frentes de ataque.
  - Para habilitar o chute ao gol, usar a "ferramenta" 'passar e cortar'.
- ⌚ Já quanto ao cenário defensivo, a dificuldade será dada inversamente à liberdade concedida ao ataque. Quanto mais liberdade o ataque tiver, maior será a dificuldade defensiva em termos de leitura do jogo, coordenação defensiva e aplicação de conceitos.

*O objetivo que cada treinador traçar dará sentido ao exercício e vai justificar (a dificuldade ofensiva ou defensiva do mesmo).*

## 3 vs. 3

**O 3 vs. 3 aborda uma situação real de jogo. Permite a construção do jogo ofensivo e a organização da defesa.**

- Aumenta a leitura do ambiente e movimentos entre companheiros e adversários.
- Aumenta-se a análise do ambiente.
- Estimula o pensamento coletivo para a elaboração da resposta.
- **Ataque:** Uso de frentes de ataque, profundidade e apoios.
- **Defesa:** Coordenação com os defensores, voz de comando, defesa do lado onde não está a bola.

### Situação problema 3 vs. 3

- ⌚ Começar a dar mais espaço de liberdade para a criação do ataque, sempre predefinindo o uso de 3 frentes de ataque e as possibilidades de movimento que esta situação oferece para iludir a defesa. Exemplo:
- ⌚ A organização defensiva envolve a coordenação com dois defensores. O *feedback* será feito sobre os movimentos defensivos em relação ao posicionamento do goleiro e seu posicionamento em relação à bola, seus companheiros e adversários.

*O objetivo que cada treinador traçar dará sentido ao exercício e vai justificar a dificuldade ofensiva ou defensiva do mesmo.*



# DIMENSÃO 3 FÍSICA



## Características físicas da posição

*No ambiente do futebol, todos "sabemos" que o goleiro ocupa uma posição onde a velocidade se manifesta em quase todas as suas formas, por isso é relevante determinar as características físicas da posição através da análise de suas ações durante a competição e, conseqüentemente, estabelecer sua demanda fisiológica.*

## Demanda fisiológica

Do ponto de vista bioenergético, a demanda física do futebol é interpretada dentro de um jogo que se desenvolve em dois fragmentos de 45 minutos de trabalho onde os jogadores realizam uma atividade motora, complexa e aleatória, alternando períodos de trabalho, intensidades e pausas aleatórias, separados, por sua vez, por um intervalo de 15 minutos de descanso entre os dois.

Sobre a preparação física no futebol existem diversos estudos (Cámara, K. e Gavini V), (Prieto, 2006) que analisam as demandas fisiológicas do jogo por meio de variáveis como distância percorrida, consumo de oxigênio, frequência cardíaca e lactacidemia. A análise destas determina que:

- ✓ Os jogadores de futebol cobrem distâncias que variam entre 8.000 e 10.000 m (dependendo das características do jogo) e aproximadamente 4.000 m para os goleiros, a maioria dos quais são cobertos em níveis submáximos (caminhada e corrida leve), e por volta de 4% de esta distância é percorrida com corridas explosivas (esforços que duram aproximadamente 3 segundos).
- ✓ No primeiro tempo a distância percorrida é maior do que a percorrida no segundo tempo; essa diminuição está associada à fadiga e o uso da via energética anaeróbia láctica.
- ✓ 80% do tempo total do jogo é representado por atividades de baixa intensidade (trotes e caminhadas), apenas no 5% são feitas corridas em velocidades máximas e corridas moderadamente rápidas, e os 15% restantes do tempo total são gastos sem movimento (estático).





A interpretação desses dados indica que o objetivo principal na preparação física do jogador envolve a via oxidativa, a fim de aumentar a capacidade de remoção do lactato proveniente da via anaeróbia e, com efeito, sustentar o esforço no tempo, preservando eficiência e boa técnica, principalmente nos minutos finais do segundo tempo.

Além de registrar uma distância média percorrida de aproximadamente 4.000 m por jogo, NÃO indicam que o goleiro deve ser treinado para resistir 4.000 m aerobiamente e remover o lactato produto de esforços intensos sem a presença de oxigênio, como demonstrado em seus companheiros de campo.

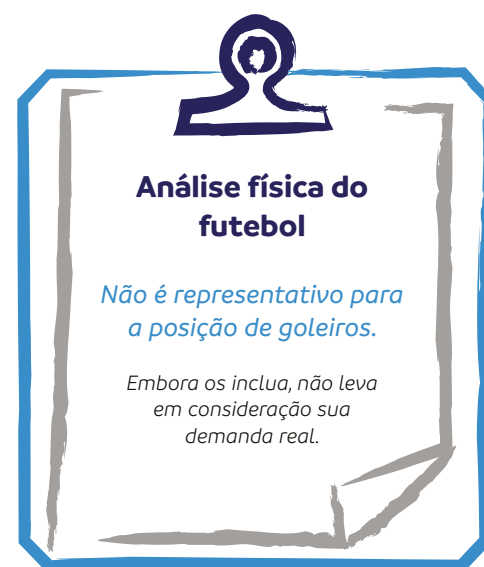


Tabela 28 - Análise física do futebol



## Demanda fisiológica do goleiro de futebol

*Requer uma análise física da posição que identifique as características dos esforços, considerando a intensidade do esforço, a duração do esforço e a frequência de execução durante a partida.*

### Características do esforço nos goleiros de futebol

As características do esforço se refletem no tipo de ações que o goleiro executa, e nos dá informações indiretas sobre:

- A intensidade do esforço
- A musculatura envolvida
- O tipo de fibra solicitada
- O tipo de contração muscular
- O tipo de tensão exercida pelas fibras

Para a análise das características do esforço nas ações que um goleiro executa, é necessário distinguir as ações em relação à fase ofensiva ou defensiva de sua equipe:

- ✓ **Ações na fase defensiva:**  
são ações que o goleiro executa quando a equipe adversária está com a posse da bola. Elas podem ou não exigir sua intervenção.
- ✓ **Ações defensivas sem intervenção:**  
são as ações que o goleiro realiza quando a equipe adversária, em posse da bola, é apenas um perigo latente. Este tipo de esforço é caracterizado por um estado de alerta constante, seja em estado estático (posição de base) ou dinâmico (reposicionamento constante em relação ao movimento da bola), pronto a responder se a situação o exigir (concentração).
- ✓ **Ações defensivas com intervenção:**  
resposta motora rápida para obter o contato com a bola (ou a intenção de contatá-la), evitando a chegada do contato com um jogador adversário ou sua entrada no gol. Na maioria dos casos, essas ações são uma combinação de diferentes gestos cujo esforço implica uma execução encadeada no menor tempo possível (velocidade). As tensões envolvidas variam entre tônico-explosivo, elástico-explosivo, elástico-explosivo-reativo e acíclico-rápido.
- ✓ **Ações na fase ofensiva:**  
ações que o goleiro executa com a posse da bola com o objetivo de gerar um ataque ou contra-ataque durante o jogo, ou para retomá-lo (lançamentos de meta e laterais). Essas ações geralmente são gestos técnicos isolados que requerem intensidade máxima em sua execução e tempo mínimo de movimento.

*Estudo de campo realizado através da observação subjetiva de 20 goleiros profissionais do futebol argentino da primeira divisão pertencentes a equipes em competições (toneios locais, Copa Sulamericana e seleção nacional) (BALDOMERO, 2007)*



## Duração do esforço em goleiros de futebol

Saber a duração do esforço, juntamente com suas características, nos fornece informações sobre o sistema energético solicitado. Durante uma partida, observamos que o goleiro faz esforços com diferentes durações:

- Esforços com duração de até 2 segundos ou o equivalente a 1 ou 2 ações
- Esforços com duração entre 2 e 5 segundos ou o equivalente a 2 ou 3 ações
- Esforços com duração entre 6 e 8 segundos ou o equivalente a 3 ou 4 ações
- Esforços com duração de mais de 8 segundos ou o equivalente a 4 ações ou mais

## Frequência de esforço em goleiros de futebol

A partir da observação direta do jogo, os seguintes dados são analisados:

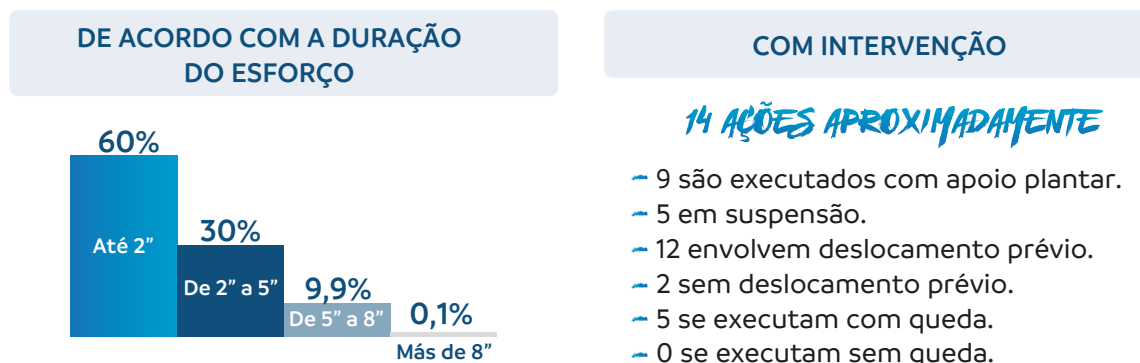
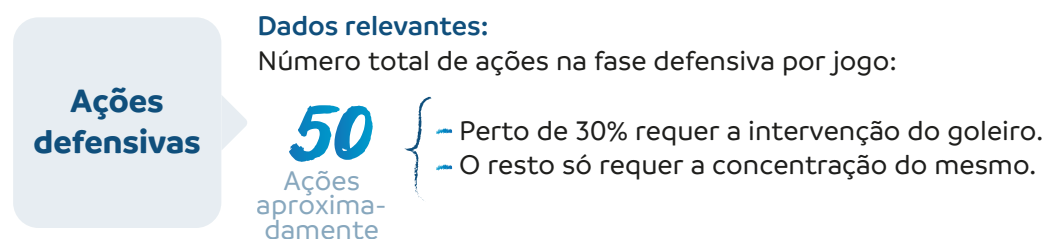
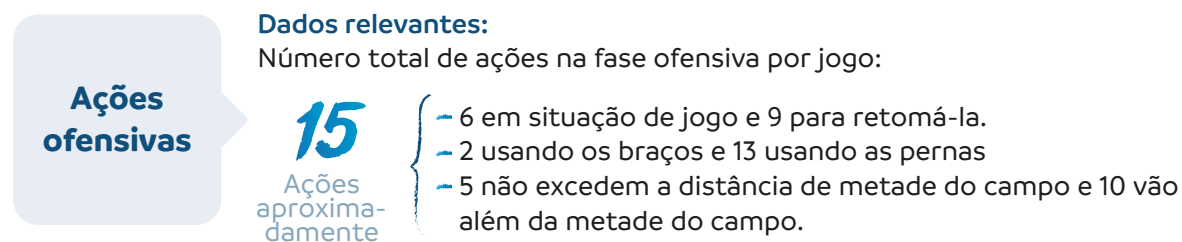


Tabela 29 - Frequência de esforço em goleiros de futebol

Aproximadamente, o goleiro executa 50 ações em situação defensiva ao longo dos 90 minutos de jogo, das quais cerca de 30% requerem a intervenção do goleiro, e o restante apenas requer sua concentração (postura postural,

posição alerta de base e deslocamentos específicos).

Quase 60% dessas ações representam esforços máximos de até 2 segundos, 30% são esforços que duram de 2 a 5 segundos e

10% vão até 8 segundos. Não há esforços máximos superiores a 8 segundos.

Uma média de aproximadamente 14 ações por jogo requer a intervenção do goleiro, das quais 9 são executadas com apoio plantar e 5 em suspensão, 12 envolvem deslocamento prévio e 2 não, e 5 são executadas com queda e as demais não.

Com base nos dados lançados e na contextualização exposta, interfere-se:

Demanda fisiológica do goleiro de futebol

Do ponto de vista bioenergético, o sistema solicitado é o ATP-PC e a característica fundamental do goleiro de futebol é sua potência anaeróbia alática.

Seus esforços caracterizam-se por serem breves (até 8 segundos

com duração predominante de 2 segundos), rápidos, explosivos e de alta intensidade, sugerindo que o tipo de fibras ativadas são FT, estimuladas a partir dos diferentes tipos de manifestações de velocidade e força, e demandadas tanto em ações isoladas quanto em seu encadeamento, induzindo a grande participação do sistema nervoso.

A frequência com que essas ações são realizadas durante a partida geralmente permite obter 50% ou mais de recuperação de ambos os sistemas envolvidos (aproximadamente 62 ações por partida).

Os gestos incluem o uso de seus membros inferiores e superiores exigindo grande domínio do

ambidestro e a coordenação entre os dois.

A amplitude de movimento, a execução explosiva como resposta rápida a um estímulo e a realização constante de saltos e quedas (com membros inferiores ou superiores) fazem com que a flexibilidade ocupe um lugar importante na preparação física, tanto para poder executar os gestos com a amplitude necessária, quanto para prevenir lesões às quais fica exposto durante os treinos e a partida. Também se destacam o equilíbrio dinâmico, estático e o rápido reequilíbrio que suas ações acarretam.

## Características dos esforços na posição

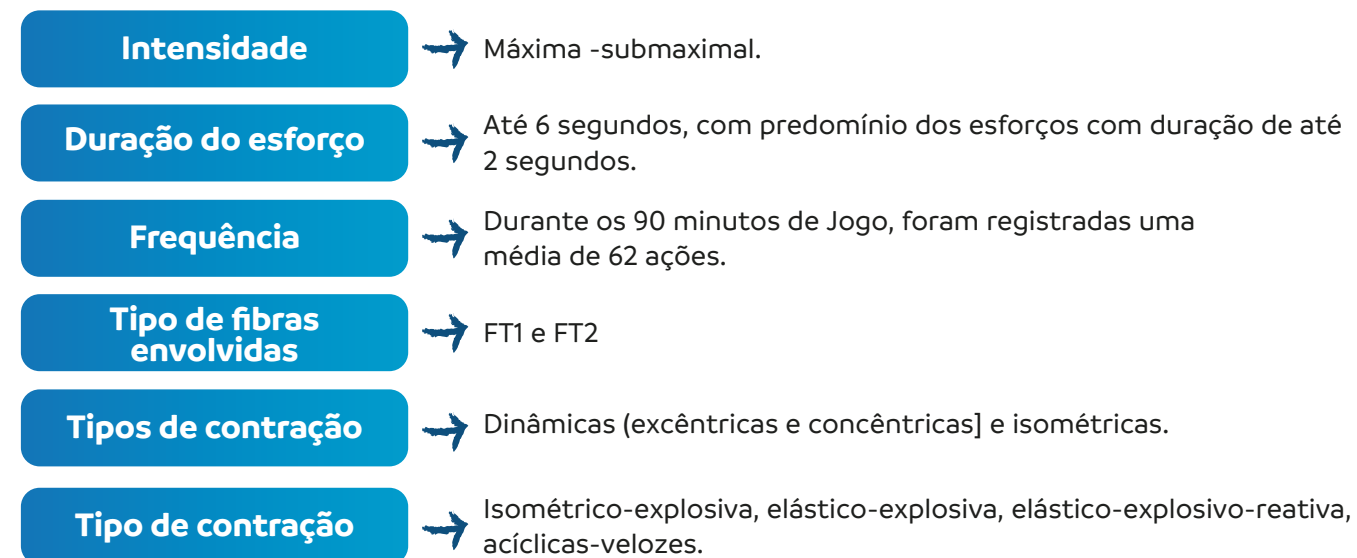


Tabela 30 - Características dos esforços na posição

## Sistemas envolvidos na posição

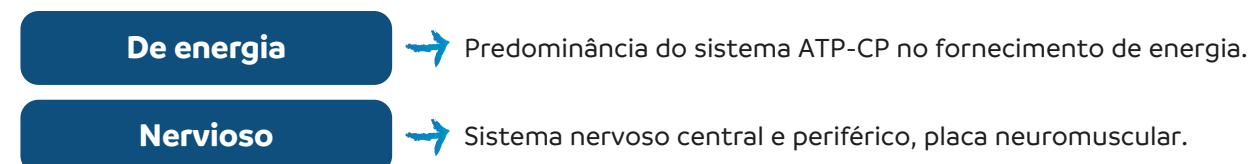


Tabela 31 - Sistemas envolvidos na posição



# Habilidades físicas envolvidas na posição

*Habilidades físicas ou motoras são os componentes responsáveis pelos mecanismos de controle do movimento. São condições internas de cada organismo, que são aprimoradas por meio de treinamento e/ou preparação física.*

“As principais capacidades motoras (resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação) são condições básicas de desempenho para aprender e executar ações motoras. Elas podem ser classificadas em capacidades condicionais e de coordenação. As capacidades condicionais baseiam-se sobretudo em processos energéticos e as de coordenação sobretudo em processos de regulação e condução do sistema nervoso central” (Weineck, 2005).

Para melhorar o desempenho físico, o trabalho deve basear-se

no treino das diferentes capacidades, onde a habilidade motora ou o gesto técnico sejam o instrumento para o seu desenvolvimento.

As capacidades físicas que se manifestam nas ações do goleiro estão diretamente relacionadas ao sistema energético predominante. Os esforços curtos e explosivos de suas ações exigem um rápido fornecimento de energia dado pelo sistema ATP-CP. Sob esta demanda enquadram-se todas as manifestações de velocidade de curta duração e em relação direta à coordenação

e força (as manifestações de velocidade em interação com resistência ficam excluídas); todas as manifestações de força relacionadas ao fator explosivo (força explosiva, elástico-explosiva, elástico explosivo-reativa), ao fator de velocidade (força-potência) e à correta aplicação no gesto (força útil); todos os tipos de manifestações de flexibilidade e capacidades de coordenação e a resistência em seu caráter regenerativo.

## Características físicas envolvidas na posição

<b>Velocidade</b>	→ Velocidade de movimento isolado e complexo. Velocidade de reação simples e discriminativa. Velocidade de reflexo. Velocidade de aceleração.
<b>Força</b>	→ Força útil Força explosiva, elástico-explosiva. Força elástico-explosivo-reativa. Força potência
<b>Flexibilidade</b>	→ Em todas as suas formas.
<b>Coordenação</b>	→ Geral e óculo-segmentar. Fina, grossa e de acoplamento de ações. Intra/intermuscular.
<b>Equilíbrio</b>	→ Estático. Dinâmico. Reequilíbrio.

Tabela 32 - Capacidades físicas envolvidas na posição



## Sistema energético ATP-PC

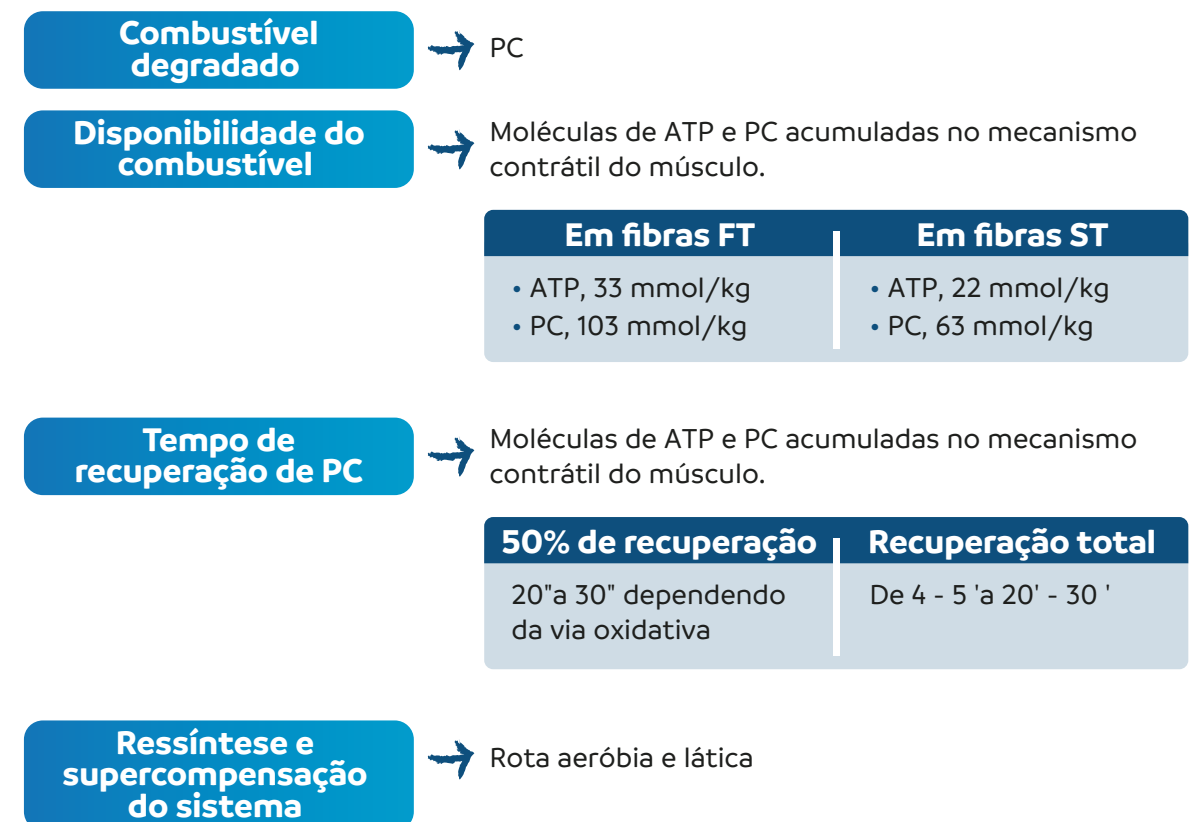


Tabela 33 - Sistema energético ATP-PC





## Implicações do crescimento e desenvolvimento do goleiro

*Durante a infância e a adolescência, ocorrem mudanças na estrutura e no funcionamento do corpo humano como resultado dos processos de crescimento e desenvolvimento. Esses processos apresentam diferenças de velocidade entre diferentes sistemas de órgãos, gêneros, bem como entre indivíduos.*

Ao longo do crescimento e desenvolvimento humano ocorrem momentos de intensificação desses processos, que se tornam marcos importantes para a compreensão das diferenças nos estágios de maturação dos indivíduos.

Esse fato assume grande importância pelo fato de as diferenças de maturação interferirem substancialmente nas diferentes manifestações do desempenho esportivo. Além disso, compreender os estágios de desenvolvimento dos jovens jogadores nos permite oferecer estímulos adequados à habilidade dos indivíduos.

Portanto, ao longo do processo de treinamento do goleiro,

saber se os jogadores estão na pré-puberdade, puberdade ou pós-puberdade permite planejar, gerenciar e avaliar as cargas de treinamento e seus efeitos de forma otimizada, principalmente no que diz respeito aos aspectos biológicos. Pois as atividades, em termos de volume, duração, intensidade, densidade e orientação, devem assumir objetivos e características diferentes nessas etapas.

Assim, um dos eventos relacionados ao crescimento e desenvolvimento humano que nos permite conhecer o momento em que os indivíduos se encontram, e que ocorre durante a puberdade, é o pico da velocidade de crescimento (PVC). Esse evento, associado

a outras mudanças, indica que os indivíduos estão passando pela puberdade, ou seja, estão saindo da infância para iniciar a adolescência.

Atualmente, é possível prever o evento do PVC avaliando a maturação somática. Isso contempla duas equações; uma para homens e outra para mulheres, que com base em informações como idade, altura total, comprimento do tronco-cérebro, comprimento das pernas e massa corporal, oferecem a possibilidade de prever ou avaliar a manifestação do PVC em jogadores jovens.

### Equações preditivas para PVC propostas por Mirwald e colaboradores (2002):

#### Homem

$$PVC = -9,236 + 0,0002708 \times (CMI \times ETC) - 0,001663 \times (E \times CMI) + 0,007216 \times (E \times ETC) + 0,02292 \times MC/EST$$

#### Mulher

$$PVC = -9,376 + 0,0001882 \times (CMI \times ETC) + 0,0022 \times (E \times CMI) + 0,005841 \times (E \times ETC) - 0,002658 \times (E \times MC) + 0,07693 \times (MC/ET)$$

#### Guia:

E - Idade (anos)

EST - Altura total (cm)

ETC - Tronco-cérebro Estatura (cm)

CMI - Comprimento dos membros inferiores (cm)

MC - Massa corporal (kg)

As equações resultam em informações que permitem saber se os jovens estão antes, durante ou após o período de manifestação do PVC e, portanto, permitem uma intervenção mais adequada no planejamento dos estímulos destinados à formação de goleiros.





# Objetivos físicos para a posição

Agora que sabemos como as capacidades físicas se manifestam nas ações do goleiro, podemos estabelecer os objetivos norteadores e direcionar o plano de treinamento para seu desempenho ideal. Os objetivos do treinamento físico são expressos em termos fisiológicos:

- ✓ Aumento da taxa de degradação dos substratos do sistema ATP-PC.
- ✓ Aumento da velocidade de ressíntese de PC.
- ✓ Recrutamento maciço de unidades motoras na ativação muscular das fibras FT 1 e FT 2.
- ✓ Hipertrofia seletiva das fibras FT.
- ✓ Maior frequência de impulso (acima de 50 Hz).
- ✓ Melhoria da coordenação intra e intermuscular em relação aos gestos esportivos realizados.
- ✓ Aumento da velocidade frente à mesma resistência ou aplicação de mais força ao mesmo tempo (força explosiva).
- ✓ Aplicação da maior força no menor tempo (força explosiva).
- ✓ Melhoria do produto entre força e velocidade alcançada por meio do movimento (potência).
- ✓ Desenvolvimento da flexibilidade em todas as articulações.
- ✓ Melhoria da coordenação em geral.
- ✓ Melhoria do equilíbrio estático e dinâmico.



# Treinamento das capacidades físicas na posição

*Juan José González Badillo, doutor em Educação Física, afirma que “o treinamento é um processo contínuo de trabalho que visa o desenvolvimento ótimo das qualidades físicas e psíquicas do sujeito para alcançar o máximo rendimento esportivo. Trata-se de um processo sistemático e planejado de adaptações morfofuncionais, psíquicas, técnicas e táticas, realizadas por meio de cargas funcionais crescentes, a fim de obter o máximo desempenho das capacidades individuais em um determinado esporte ou disciplina”.*

*Para alcançar as adaptações específicas da posição é necessário criar estímulos específicos, com uma frequência semanal e uma carga de trabalho adequada.*





## Treinamento da velocidade

Sem dúvida, a velocidade é uma habilidade relevante na posição. Os treinos são organizados com o objetivo de que o goleiro melhore a sua "velocidade", a sua "reação", os seus "reflexos".

Porém, há um significativo desconhecimento sobre seu conceito, aplicação prática e dosagem da carga, o que desvia a especi-

ficidade do estímulo e impede maior atingimento de resultados.

O nosso objetivo é proporcionar conhecimentos nesta área, analisando o conceito de velocidade no contexto que nos importa.

Na revisão bibliográfica, não foi encontrada uma análise de velo-

cidade para a posição do goleiro, nem foi encontrada uma proposta de treinamento exclusiva para esta capacidade na posição. Portanto, a seguinte análise de velocidade foi realizada exclusivamente para a posição do goleiro de futebol.

### O que é velocidade no goleiro?

"É a capacidade do goleiro de realizar um movimento no menor tempo possível".

A velocidade do movimento representa o tempo que decorre desde a percepção do estímulo que provoca a resposta motora, até a sua finalização. Por exemplo, em um pênalti, a velocidade

de movimento do goleiro decorre desde o momento em que o goleiro percebe para onde a bola será enviada, até que ele termina de realizar o gesto técnico para impedi-la de entrar.



Estímulo



Resposta Motora

Tabela 34 - A velocidade no goleiro

O primeiro passo para diminuir o tempo nos movimentos do goleiro, é identificar e analisar tudo o que acontece ao longo desse período. Seguindo a classificação proposta por García Manso, Valdivie-

so e Caballero (1996). A velocidade de movimento é composta pela velocidade de reação e a velocidade de ação.

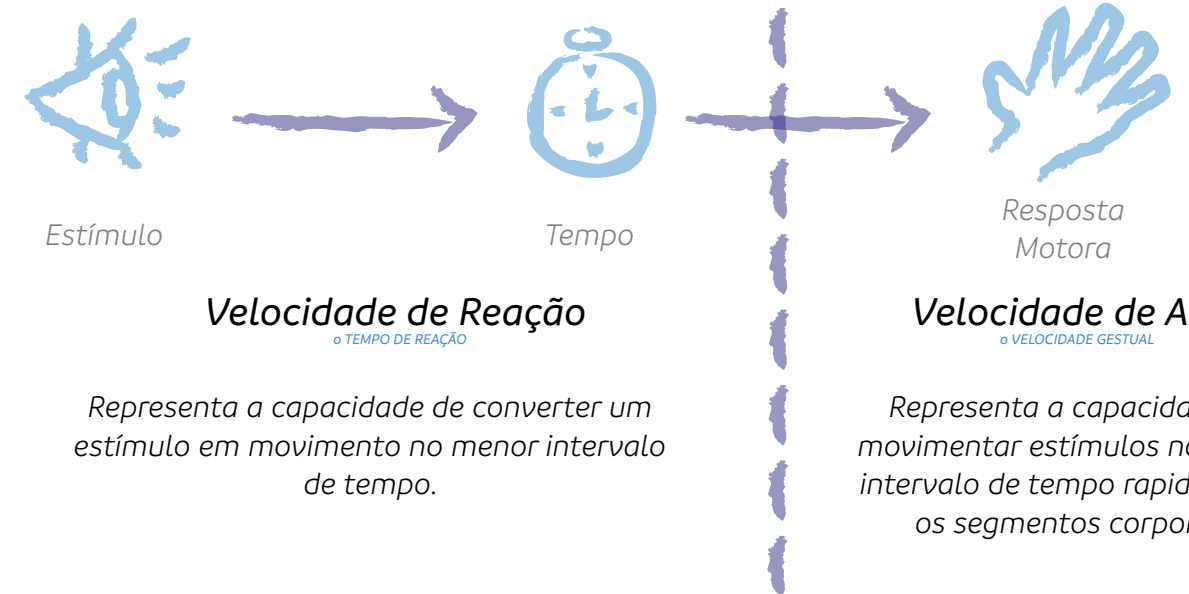


Tabela 35 - A velocidade de reação e ação

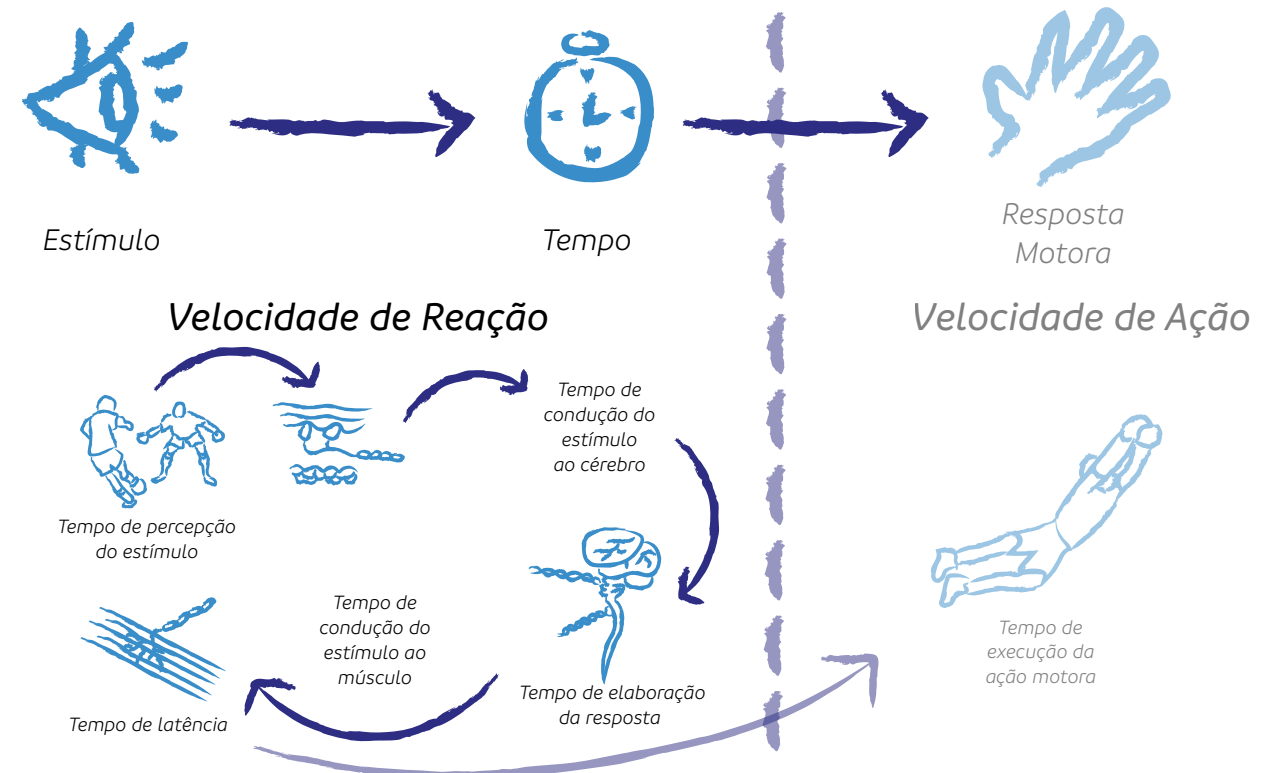
Se nosso objetivo é reduzir a velocidade de um movimento de um goleiro, nosso caminho é reduzir os tempos de reação e ação. Para tanto, é necessário conhecer esses dois conceitos, como são compostos e como se manifestam na posição.

### Velocidade de reação

A velocidade de reação aparece como um componente da velocidade que antecede a ação. É o tempo que transcorre desde a percepção do estímulo até o momento prévio ao início da ação.

A velocidade de reação NÃO é o movimento em si, mas um processo invisível que ocorre antes do movimento.

A velocidade de reação representa a soma dos tempos de cada um de seus componentes, que exibimos graficamente da seguinte forma:







✔ **Tempo de percepção do estímulo,**  
 "Tempo que o órgão receptor leva para captar o estímulo, ou seja, o tempo que leva para o estímulo ir de onde é produzido até o receptor." Depende da capacidade de concentração e da visão periférica do goleiro. Seu aprimoramento com o treinamento físico tem um limite. Porém, do ponto de vista tático, o goleiro reduz significativamente esse tempo, melhorando a atenção sobre os elementos a serem percebidos. Por exemplo, focar sua atenção no movimento da bola; do adversário sem bola em situação de perigo latente; etc.

✔ **Tempo de condução do estímulo para o cérebro,**  
 "É o tempo que leva para o estímulo ir do receptor até a área correspondente do cérebro (via aferente). Está relacionado com a velocidade de condução relativamente constante dos nervos sensoriais." Consequentemente, a melhora desse tempo no goleiro é geneticamente condicionada e depende da maturação do sistema nervoso central. Nesse sentido, goleiros/a com maior percentual de fibras rápidas terão melhor tempo de condução do estímulo do que goleiros com menor percentual de fibras rápidas. O treinamento só vai melhorar o potencial genético de cada goleiro.

✔ **Tempo de elaboração da resposta,**  
 "Representa o tempo que decorre para selecionar uma resposta correta e idônea armazenada na memória e/ou analisar e elaborar uma resposta". É o momento que mais melhora representa na posição.

✔ **Tempo de condução do estímulo para o músculo,**  
 "É o tempo que leva para percorrer a via eferente até chegar à placa motora." Como o tempo de condução ao cérebro, este tempo não pode ser significativamente afetado com o treinamento.

✔ **Tempo de latência,**  
 "É o tempo que leva para a contração começar [...] vai desde o momento em que o impulso passa pela placa motora até o início do movimento. Ocupa de 15% a 25% do tempo de reação total". Depende do tipo de fibra, grau de tensão, viscosidade e a temperatura. Sua melhora com o treinamento físico é reduzida. A melhoria deste tempo na posição é alcançada com uma estratégia técnica.

**Se quisermos reduzir a velocidade de reação, devemos reduzir ao mínimo os tempos de cada um de seus componentes. Onde o tempo de elaboração da resposta é o tempo mais treinável.**

O tempo de elaboração da resposta faz com que a velocidade de reação se manifeste de duas maneiras diferentes: a velocidade de reação simples e a velocidade de reação discriminativa.

## A velocidade de reação simples

"É o tempo que separa uma excitação sensorial de uma resposta motora que o sujeito já conhece de antemão." Conecta uma resposta única a um estímulo já conhecido. Abrange a elaboração da resposta e a estimulação dos músculos nela envolvidos.

A reação simples é delineada com a associação Estímulo conhecido - Resposta única. O goleiro conhece antecipadamente o estímulo e a resposta esperada. Por exemplo, propomos um exercício no qual informamos ao nosso goleiro o destino da bola

("canto inferior esquerdo") e a resposta esperada para resolver a pegada da bola ("gesto técnico de queda lateral").

Na reação simples, o tempo de elaboração da resposta implica que o goleiro selecione o esquema motor (programa neuromuscular) do gesto associado ao estímulo, ativando os músculos envolvidos, o tipo de tensão, a intensidade, etc.

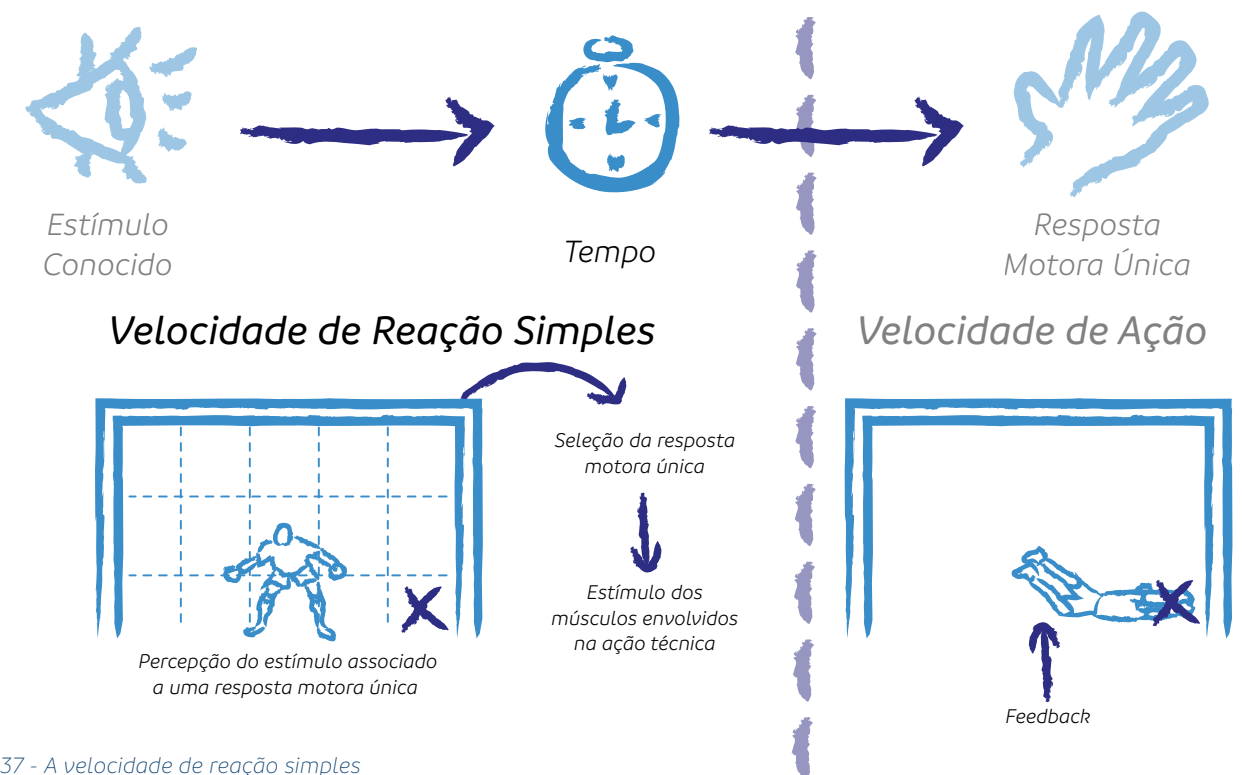


Tabela 37 - A velocidade de reação simples







## A velocidade de reação discriminativa

“É uma variante do tempo de reação simples [...] o sujeito deve reagir a diferentes estímulos (auditivos, visuais, cinestésicos) e, o que é mais importante, deve escolher entre os diferentes tipos de respostas possíveis para usar a mais adequada para alcançar o máximo desempenho esportivo”. O tempo de reação discriminativo se manifesta continuamente na posição. O goleiro percebe, analisa, elabora e discrimina a resposta mais adequada para resolver efetivamente a situação de jogo.

O tempo de elaboração da resposta envolve um processo mental mais complexo: a discriminação da resposta efetiva. Dentre a variedade de respostas possíveis, a escolha da resposta é condicionada

pela leitura do jogo e pela análise do goleiro para decidir qual é a resposta que efetivamente resolve a situação.

Exemplo: um chute ao gol. O goleiro deve evitar que a bola entre no gol e, se possível, controlá-la para iniciar um contra-ataque. Diante desta situação, o goleiro tem um amplo leque de respostas possíveis sujeitas à percepção e análise que realizar das ações do chutador; da situação atual da bola (localização inicial, característica da trajetória, força aplicada ao chute e provável destino), e a escolha de uma ação que resolva eficazmente a situação (gesto técnico associado para resolver essa situação).

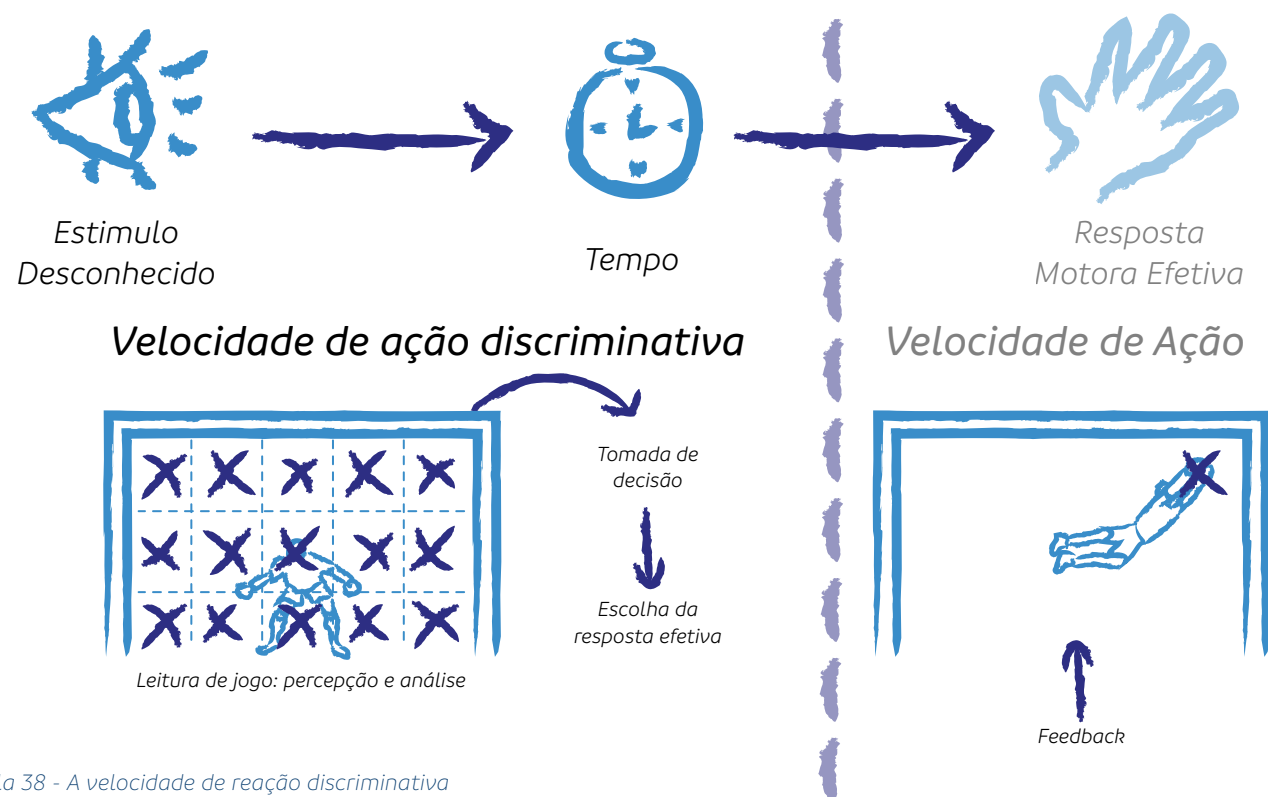


Tabela 38 - A velocidade de reação discriminativa

## Velocidade de ação

A velocidade de ação no goleiro é o tempo que decorre do início da resposta motora até o final dela. A velocidade de ação é igual ao tempo de execução motora. Manifesta-se através da técnica do goleiro, seja um único gesto técnico (movimento isolado) ou um encadeamento de gestos (movimentos complexos).

### Movimento isolado

Segundo Frey (1977), é a “capacidade dos processos neuromusculares e da própria musculatura, de realizar uma ação motora em um tempo mínimo”, (citado por García Manso, Valdivieso e Caballero)

A velocidade de um movimento isolado depende do tempo de reação (ou velocidade de reação) e do tempo de movimento de um solo gesto.

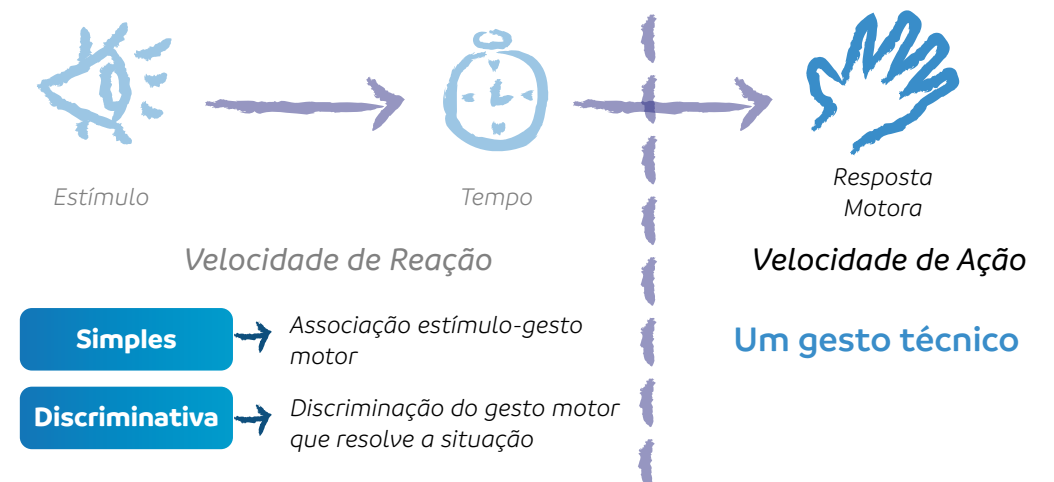


Tabela 39 - A velocidade de ação: movimento isolado

### Movimento complexo

A resposta motora é um encadeamento de ações do goleiro que, juntas, resolvem efetivamente a situação de jogo. Este encadeamento de movimentos é desenvolvido com máxima rapidez.

Cíclico: Encadeamento de uma série de movimentos caracterizados por seguir o mesmo padrão de movimento.

Acíclico: Encadeamento de ações que não seguem o mesmo padrão de movimento, no caso do goleiro, a resposta motora é composta por ações anteriores, ações específicas e ações posteriores.

Dependendo das características das ações que compõem o encadeamento da resposta complexa, este pode ser:

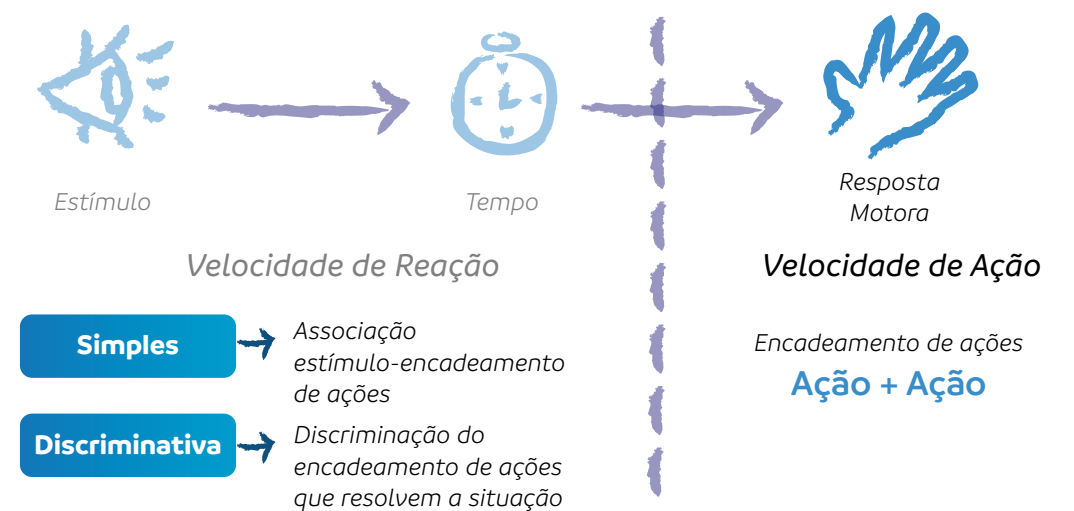


Tabela 40 - A velocidade de ação: movimentos complexos





## Estimulação da velocidade na fase de formação

Por estar ligada à maturação do sistema nervoso, a velocidade de reação pode ser melhorada desde muito cedo (entre 8 e 10 anos são atingidos valores semelhantes aos dos adultos). Já os aspectos de velocidade relacionados à

força (máxima) podem ser melhorados quando o corpo amadurece (após a mudança hormonal ou pico de crescimento) (García Manso, Valdivieso & Caballero, 1996).

A partir dos 10 anos, a velocidade de reação discriminativa melhora devido à melhora dos processos mentais relacionados à leitura do jogo e à tomada de decisões.

Velocidade	Idades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Velocidade de Reação		♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
Velocidade acíclica			♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀
Velocidade em Força				♂ ♀	♂ ♀	♂ ♀

Começo cuidadoso: X (1-2 vezes por semana)

Trabalho progressivo: XX (2-3 vezes por semana)

Treinamento – rendimento: XXX (trabalho diário)

Tabela 3 - Possíveis inícios do treinamento normal e forçado para velocidade (Grosser, 1989).

## Estimulação da velocidade na fase de treinamento

Com base no acima exposto, surge um ótimo guia de treinamento para melhorar a velocidade dos goleiros. No entanto, a aplicação prática às vezes é difícil. Para diminuir essa lacuna teórico-prática, concebemos a ideia de fazer uma analogia entre os conceitos de comportamento motor e velocidade de movimento.

### Analogia entre comportamento motor e velocidade de movimento

PARTE INVISÍVEL E PRÉVIA			PORTE VISÍVEL E CONSEQUENTE
Aspectos estruturais	Aspectos funcionais	Processos mentais	Ação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ossos</li> <li>- Músculos</li> <li>- Articulações</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contração muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber</li> <li>- Analisar</li> <li>- Resolver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Um gesto</li> <li>- Acoplamento de gestos</li> <li>- Padrões de movimento</li> </ul>
VELOCIDADE DE REAÇÃO			VELOCIDADE DE AÇÃO
Parte invisível e prévia			Parte visível e consequente
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempo de percepção</li> <li>- Tempo de condução do estímulo ao cérebro</li> <li>- Tempo de elaboração</li> <li>- Tempo de condução do estímulo ao músculo</li> <li>- Tempo de latência</li> </ul>			<p>TEMPO DA RESPOSTA MOTORA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Um gesto</li> <li>- Acoplamento de gestos</li> <li>- Padrões de movimento</li> </ul>

Tabela 41 - Comportamento motor e velocidade de movimento

Desta forma, nasce uma linha de treinamento para melhorar a velocidade dos goleiros de futebol que reorganiza os conceitos de forma interativa, entendendo que o físico, o técnico e o tático convergem simultaneamente em qualquer ação do goleiro.

### Linha de treinamento da velocidade de goleiros

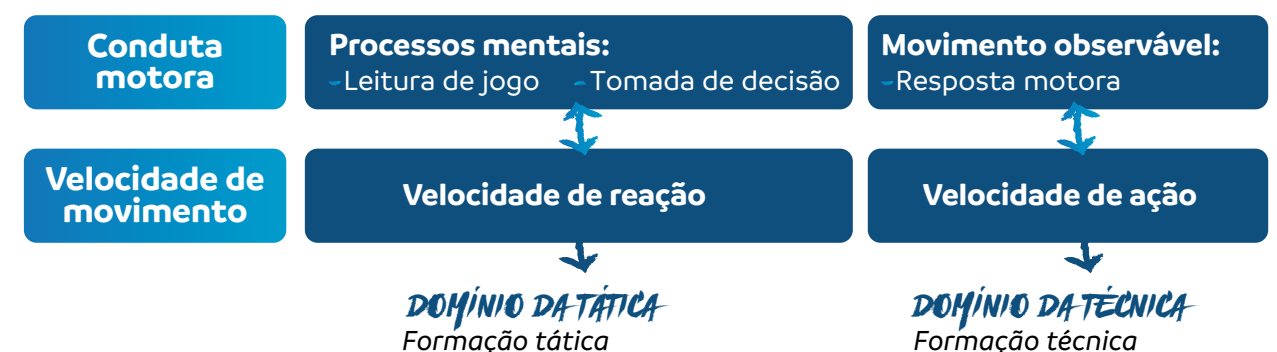


Tabela 42 - Linha de treinamento da velocidade para goleiros

A partir de agora, cada formador vai entender onde cada aspecto está localizado e o que significa treinar velocidade em goleiros de futebol.



No infográfico a seguir resumimos os tipos de manifestações de velocidade no goleiro, situando-as no esquema que vimos construindo.

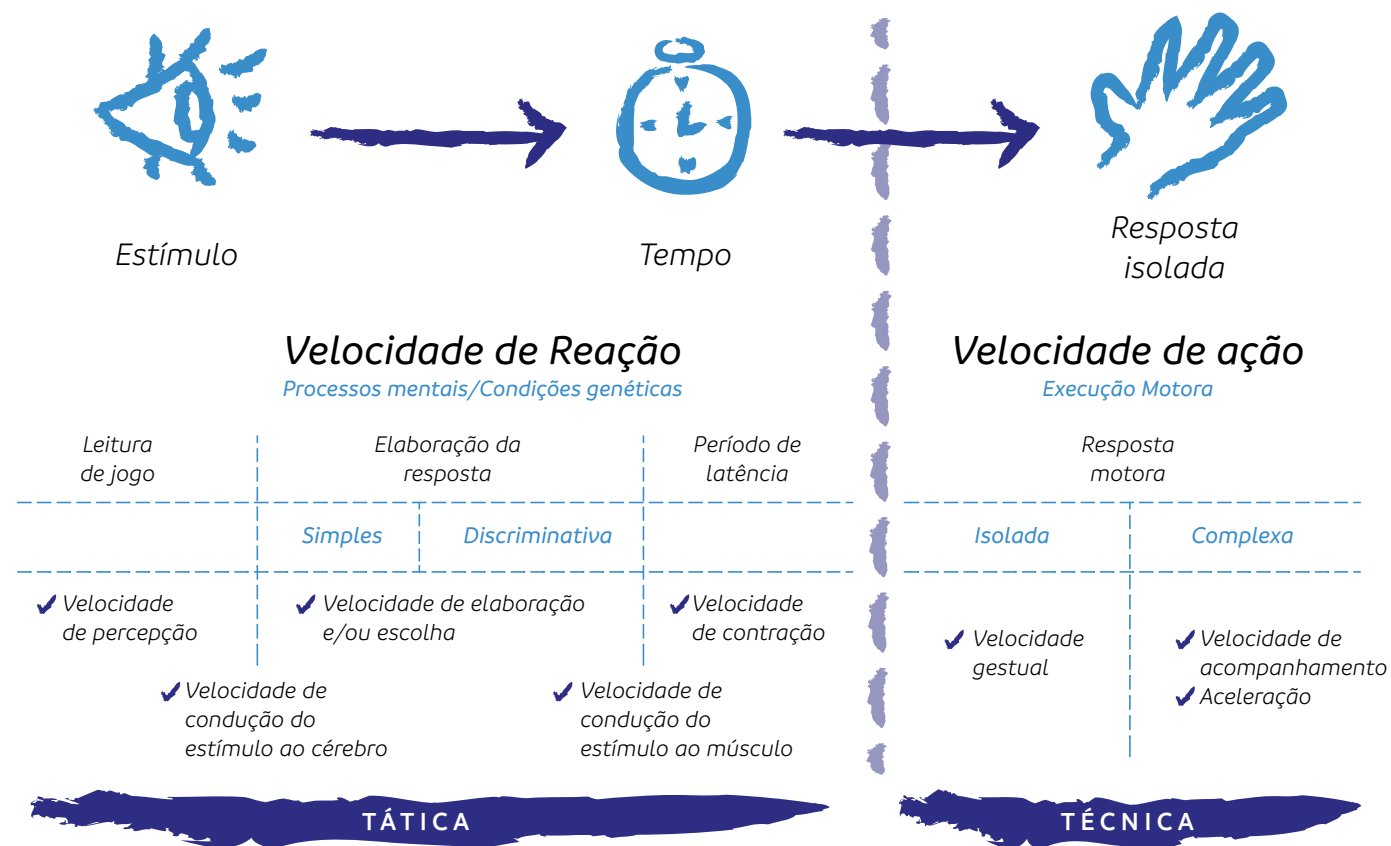


Tabela 44 - A velocidade

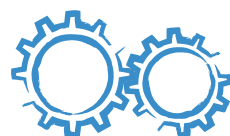
Treinar a velocidade dos goleiros significa ...



Reduzir os *tempos de reação e de ação*.



Tudo que o/a goleiro/a adquiriu em seu processo de formação, agora deverá *manifestar-se no menor tempo possível*.



Otimizar o rendimento tanto na *técnica quanto na tática*.

Estamos em condições de abordar “como treinar a velocidade”. No treinamento de velocidade do goleiro, os exercícios são a ferramenta essencial para criar o estímulo específico. Vamos ver quais características os exercícios devem ter para treinar as diferentes manifestações de velocidade na posição.



## Treinamento de velocidade de reação simples

**O tempo de reação simples tem um papel significativo nas ações do goleiro**

**Como reduzir o tempo de reação simples a partir do treinamento?**

Sua redução é produto de:

- Um menor tempo de condução do estímulo (até o (SNC)).
- Um menor tempo de elaboração da resposta (ativação da resposta armazenada).
- Um menor tempo de latência.

- ✓ Recriar situações que envolvam a unidade estímulo-resposta.

- ✓ Expor o goleiro:
  - Ao estímulo
  - À resposta única esperada

- ✓ Repetir por meio de exercícios até a automatização.



Anular a participação da consciência e obter o armazenamento da resposta no acervo motor do goleiro.

### OBJETIVO

Transformar a elaboração da resposta em um ato-reflexo.

Tabela 45 - Treinamento de velocidade de reação simples

Na reação simples, o tempo de elaboração da resposta simplesmente responde à ativação da resposta armazenada e não à produção dela. São ativados os programas neuromusculares dos esquemas motores estabelecidos na fase de formação.

O objetivo físico é alcançado pela repetição. Quanto mais vezes o goleiro repetir a associação estímulo-resposta, a participação da consciência diminuirá gradativamente.

Esclarecimento: o conhecimento prévio da resposta esperada NÃO representa uma “antecipação”.

Em relação ao tempo de latência, a redução deste tempo é conseguida com o estado de pré-tensão do goleiro (posição base de alerta).





## Treinamento da velocidade de reação discriminativa

**A redução do tempo de reação discriminativo só tem lugar no processo de formação tático.**

**As estratégias que colaboram com sua redução pretendem:**

- Melhorar a leitura de jogo e a tomada de decisão.
- Ampliar as experiências vividas com o fim de diminuir os níveis de incerteza.

### OBJETIVO

Diminuir o tempo de elaboração da resposta.

A **antecipação** é um fator determinante do tempo de elaboração da resposta.

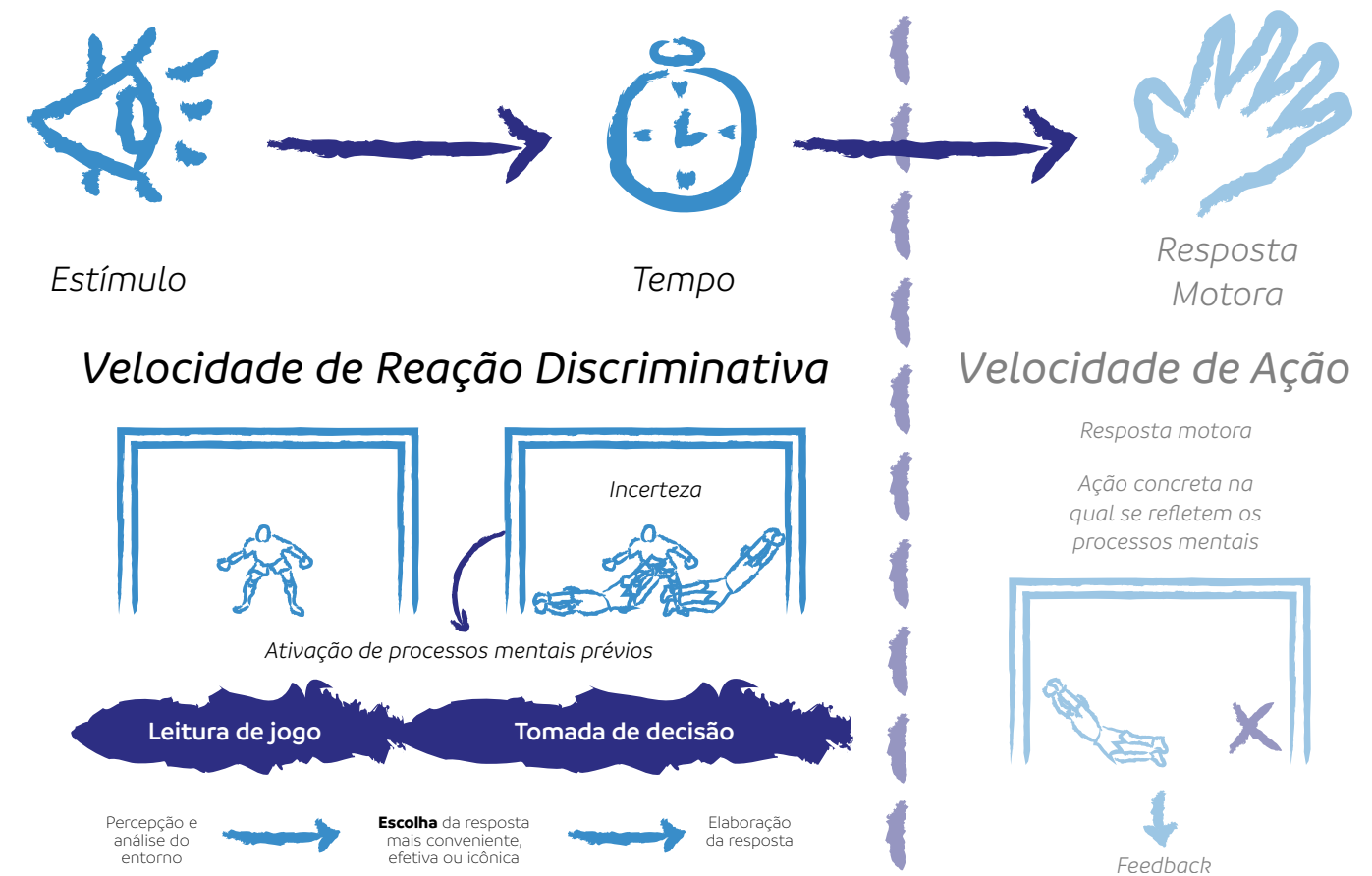
### Como reduzir o tempo de reação discriminativo a partir do treinamento?

- ✓ Recriar situações isoladas de jogo que envolvam a resolução efetiva que se pretende treinar.
- ✓ Recriar situações de resolução de jogo mais simples que envolvam a resolução efetiva que se pretende treinar, e evoluir a situações mais complexas.
- ✓ Ensinar ao goleiro:
  - A posição inicial da situação.
  - O desenvolvimento.
  - A variedade de situações possíveis em função do movimento da bola.
- ✓ Em todos os casos, o goleiro CONHECE de antemão o estímulo.
- ✓ Observar a ação do goleiro.
- ✓ Realizar o *feedback*.

Tabela 46 - Treinamento da velocidade de reação discriminativa

O treinamento da velocidade de reação discriminativa pode ser reduzido ao treinamento de leitura de jogo e à tomada de decisões. Nesse ponto surge a maior dificuldade, o goleiro não deve apenas saber resolver, mas deve fazê-lo no menor tempo possível.

A melhora do tempo de percepção do estímulo e do tempo de elaboração da resposta sustentam o conceito de antecipação, e são os componentes que mais reduzirão a velocidade de movimento do goleiro.



Cuadro 47 - Velocidad de reacción discriminativa

O fato de propor exercícios onde o goleiro não conhece o estímulo (por exemplo, o destino da bola), gera um estado de incerteza que ativa os processos de leitura de jogo e resolução. Em termos de tempo, o goleiro que sabe o destino da bola com antecedência levará menos tempo para fazer contato com a bola do que o go-

leiro que não sabe com antecedência para onde ela irá. Considerando esta situação, a realidade do jogo é totalmente semelhante à da segunda opção. No entanto, estamos habituados a basear o treino em exercícios onde passamos todas as informações prévias ao goleiro. A realização desses exercícios não é um erro,

o erro está em usar apenas esta modalidade.

A discriminação da resposta efetiva entre a variedade de respostas possíveis é condicionada pela leitura do jogo e pela decisão de discriminar a resposta que efetivamente resolve a situação.

## Treinamento da velocidade de ação

A melhoria da velocidade de ação depende de:

- ✓ O correto aprendizado do modelo motor.
- ✓ Tipo de fibra dominante (maior FT, melhor tempo de movimento).
- ✓ Tipos de manifestações de força relacionadas:
  - Força útil
  - Força explosiva
  - Força elástico-explosiva
  - Força elástico-explosivo-reativa
  - Força potência
- ✓ Níveis de força dos músculos responsáveis pela execução do gesto motor.
- ✓ Coordenação segmentar e acoplamento e sequenciamento de gestos.

**OBJETIVO:** Diminuir o tempo de execução motora.



## Como reduzir o tempo de ação a partir do treinamento?

### MOVIMIENTO AISLADO

- Partir de condiciones sencillas de ejecución.
- Pasar a situaciones de condiciones variables (estímulos, fuerza, posiciones, etc.).
- Recrear circunstancias simples que estimulen la ejecución de una acción que resuelva en forma efectiva la situación. Determinar claramente estímulo y respuesta.

### MOVIMIENTO COMPLEJO

- Determinar claramente el encadenamiento de acciones a ejecutar.
- Recrear circunstancias simples que estimulen el acoplamiento de acciones que resuelvan en forma efectiva la situación.
- Recrear situaciones complejas que conlleven resolución de problemas en forma efectiva. (transmisión de idea táctica).
- Entrenamiento paralelo de la coordinación general y de la fuerza útil.

*Feedback: aprendizaje como producto de la corrección realizada sobre la respuesta motora observada (correcta, incorrecta y/o conveniente de la respuesta motora).*

Tabela 48 - Redução do tempo de ação

## Periodização da velocidade

No gráfico a seguir, representamos a periodização da velocidade dentro do macrociclo de treinamento.

A ondulação em termos de carga de treinamento é determinada pelo volume e não pela intensidade.

No início da pré-temporada, os estímulos de velocidade representam um risco de lesão, portanto, recomendamos não começar imediatamente após o período de transição.

O volume aumenta gradativamente (a velocidade está mais ligada ao aspecto técnico) até chegar ao período de competição. Nesse período o volume continua alto (devido à grande interação com o tático). Durante o período de transição, é recomendável descansar desses estímulos.

## Periodização do volume da velocidade ao longo do macrociclo



Figura 5 - Periodização do volume de velocidade ao longo do macrociclo



## Dosagem de carga no treinamento da velocidade

Em relação às características das ações do goleiro, entendemos que os componentes da carga para o treinamento da velocidade do goleiro devem ser ajustados às cargas previstas para estimular a potência anaeróbia alática e de contrações rápidas.

Após exaustiva revisão e seleção bibliográfica, definimos os seguintes parâmetros:

## Distribuição da carga no treinamento de goleiros

Características dos exercícios de velocidade para goleiros que **NÃO SE NEGOCIAM**

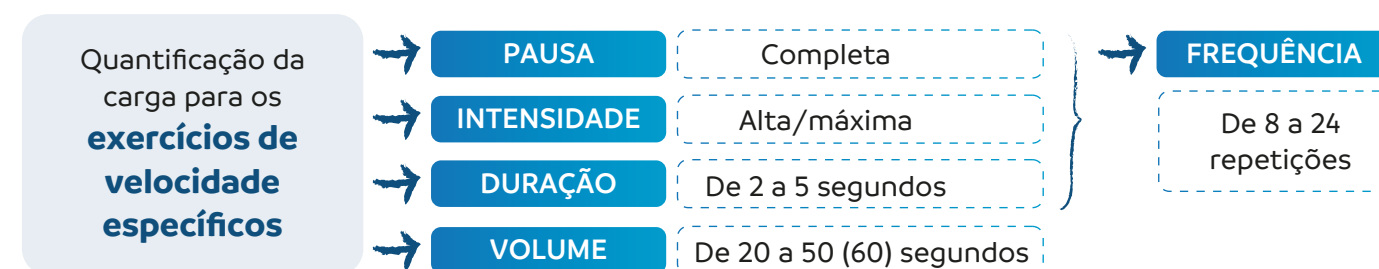


Tabela 49 - Dosagem da carga no treinamento de goleiro/s

**O treinamento de goleiros se realiza sempre a intensidades máximas**

As dinâmicas ondulatórias da carga estarão determinadas pela distribuição do volume de trabalho.

Por fim, concluímos que o formador-treinador de goleiros, mesmo não sendo preparador físico, deve compreender o treinamento da velocidade.

Para treinar a velocidade de movimento, é necessário o treinamento do formador-treinador de goleiros.





## Treinamento da força

### O que é a força?

"Capacidade de produzir tensão que o músculo tem quando ativado (contraído)"

por sua vez, está relacionado à magnitude da carga e à velocidade (González Badillo e Gorostiaga, 2002).

A forma como a força se manifesta depende fundamentalmente das unidades motoras solicitadas e da frequência de impulso nessas unidades; e isso,

Nas ações do goleiro se manifestam os tipos de força relacionados à velocidade:

<b>Força explosiva</b>	→ É a maior manifestação da força por unidade de tempo.
<b>Força elástico-explosiva</b>	→ Se apoia nos mesmos fatores que a anterior, mais o componente elástico que atua como efeito do estiramento prévio.
<b>Força elástico-explosiva-reativa</b>	→ Adiciona à anterior um componente de facilitação neural importante, como o efeito do reflexo miotático (de esticamento), que intervém devido ao caráter do ciclo estiramento-encurtamento.
<b>Força útil</b>	→ Força que podemos manifestar na velocidade em que se realiza o gesto esportivo.
<b>Força potência</b>	→ Produto da força pela velocidade em cada instante do movimento.
<b>Força máxima</b>	→ É a máxima força que um indivíduo pode executar de uma só vez.

Tabela 3 - Tipos de força relacionados à velocidade

## Estimulação da força na fase de treinamento

As manifestações de força relacionadas às habilidades de coordenação e velocidade devem ser estimuladas nos goleiros infantis. Já os tipos de manifestações relacionadas à força máxima devem aguardar que ocorram as condições de maturação.

"A coordenação intra e intermuscular pode ser desenvolvida adequadamente a partir dos 8

a 10 anos. A coordenação intermuscular tem a fase sensível aos 11-13 anos na forma de velocidade cíclica e de movimento" (Grosser, 1989).

Com o aumento da secreção hormonal a partir dos 11-13 anos, a força muscular aumenta significativamente, especialmente nos homens.

Este aumento da testosterona nos homens também permite maior hipertrofia muscular do que nas mulheres.

Nas primeiras idades, a estimulação assistemática da força é naturalmente coberta ao executar os gestos técnicos. O gráfico a seguir apresenta os possíveis inícios do treinamento da força normal e forçado (Grosser, 1989).

Força	Idades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Força máxima				× <sub>♀</sub>	× <sup>♂</sup> ×× <sup>♀</sup>	×××
Força explosiva			× <sub>♂ ♀</sub>	× <sup>♂</sup> ×× <sup>♀</sup>	×× <sup>♂</sup> ××× <sup>♀</sup>	×××

Começo cuidadoso: × (1-2 vezes por semana)

Trabalho progressivo: ×× (2-3 vezes por semana)

Treinamento - rendimento: ××× (trabalho diário)

Tabela 4 - Possíveis inícios de treinamento normal e forçado para força (Grosser, 1989 p. 215)





## Estimulação da força na fase de treinamento

O treinador de goleiros colabora com o treinamento dos tipos de manifestações explosivas (exigindo mínimo contato com a superfície durante os impulsos) e, exclusivamente, com o desenvolvimento de força útil.

Multsaltos



Saltos



Com elementos



“A diferença de força muscular que existe entre os dois sexos se manifesta como um fenômeno quantitativo e não qualitativo, ou seja, a fibra muscular dos homens não é mais forte do que no caso das mulheres, mas essa capacidade é um sintoma de

maior quantidade de fibras no caso dos homens. [...] As mulheres têm menos massa muscular para hipertrofia e aumento dos valores funcionais do que os homens” (Hegedüs, 1998).



## Periodização da força

No gráfico a seguir, representamos a periodização da força dentro do macrociclo de treinamento. Lembre-se de que a melhora da velocidade é atribuída à melhora na força. Consequentemente, os estímulos de força são relevantes no treinamento de goleiros.

No início do período de preparação, o estímulo da força é feito como condicionamento

geral. Posteriormente, sua predominância aumenta a partir do estímulo da força máxima.

Os valores de força máxima gerados começam a se transferir para manifestações explosivas.

No início do período competitivo, os estímulos de força devem ser aqueles necessários para manter o que foi ganho no período anterior. Se o calendário do campeonato permitir, pode ser feito um ajuste durante o intervalo das competições. Durante o período de transição, os estímulos em manifestações de força específicas da posição devem ser evitados.

## Periodização da força ao longo do macrociclo

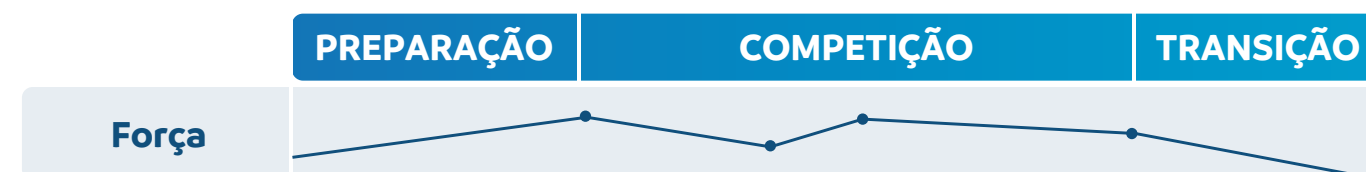


Figura 6 - Periodização da força



# Treinamento das habilidades de coordenação

As capacidades de coordenação estão relacionadas aos processos de controle e regulação do movimento. Sem entrar em um debate conceitual, cobrimos os conceitos de coordenação e equilíbrio.

## O que é coordenação?

“Capacidade de regular as forças externas e internas presentes na resolução da tarefa motora” (Verkhoshansky, 2002).

No comportamento do goleiro, a coordenação se manifesta no acoplamento dos segmentos corporais (coordenação dinâmica geral e coordenação ocular-segmentar), nas ações motoras envolvidas em pequenos segmentos musculares (coordenação fina), grandes segmentos corporais (coordenação bruta) ou eles

sincronizam duas ou mais ações (acoplamento). A coordenação também se manifesta como coordenação interna da musculatura (coordenação intramuscular) ou externa a ela (coordenação intermuscular).

A coordenação influencia diretamente na execução rápida dos gestos técnicos do goleiro.

## O que é equilíbrio?

“Capacidade de manter ou recuperar a posição do corpo durante a execução de posições estáticas

ou em movimento” (García Manso, Valdivieso e Caballero, 1996).

O equilíbrio se manifesta nas ações do goleiro, tanto em situações estáticas quanto em deslocamentos específicos, sequência de passos e saltos. Considerando que o goleiro possui gestos de específicos de queda, o equilíbrio torna-se relevante nos gestos de reequilíbrio.

## Estimulação das capacidades de coordenação na fase de formação

Nos goleiros, a coordenação e o equilíbrio devem ser estimulados permanentemente, por meio de propostas lúdicas com uma riqueza de movimentos adaptados às diferentes idades.

Da infância à puberdade, o aumento da coordenação é linear (Martin D. et al., 2004). Durante o pico de crescimento ocorre instabilidade, principalmente devido ao rápido aumento de tamanho.

Nesse sentido, as propostas devem canalizar a reestruturação do esquema corporal dos goleiros, colaborando com a propriocepção do novo comprimento em suas extremidades.



## Estimulação das capacidades de coordenação na fase de formação

O comportamento motor do goleiro estimula inevitavelmente as habilidades de coordenação. Devido a isso, também a dosagem da carga é ajustada com a dosa-

gem da carga para a velocidade. Além dos exercícios que conhecemos, podemos adicionar exercícios em superfícies instáveis.

## Periodização das capacidades de coordenação

O desenvolvimento das capacidades de coordenação representa outro pilar para a melhoria da velocidade. A coordenação tem grande participação desde o início do período de preparação. Sua periodização evolui de pro-

postas de coordenação simples a propostas mais complexas em interação com a velocidade. No período competitivo, o planejamento da coordenação dos goleiros é integrado ao planejamento da velocidade. Como resultado,

observamos uma diminuição na periodização do estímulo isolado de coordenação. Já no período de transição, é aconselhável interromper os estímulos de coordenação a partir da execução de gestos técnicos da posição.

## Periodização da coordenação ao longo do macrociclo



Figura 7 - Periodização das capacidades de coordenação





## Treinamento da flexibilidade

No campo esportivo, é mais preciso falar em mobilidade, embora os termos sejam usados como sinônimos.

### O que é mobilidade?

“Capacidade de movimento de uma articulação”

Reflete o grau de amplitude dos movimentos articulares. É essencial para a execução dos gestos do goleiro, o desenvolvimento de outras capacidades e desempenha um papel fundamental na pre-

venção de lesões. Manifesta-se em posições estáticas ou de movimento de forma geral (nas diferentes articulações) ou específica (em determinadas articulações).

## Estimulação da mobilidade na fase de treinamento

A mobilidade atinge seu nível máximo na fase infantil. A ausência de estímulos causa uma diminuição gradual. Por isso, é uma capacidade que deve estar presente em todos os momentos do processo de formação. Além disso, nesta fase é muito impor-

tante criar o hábito de “alongar os músculos” como parte da aula e do cuidado do corpo.

Possíveis inícios de treinamento normal e forçado para a flexibilidade (Grosser, 1989)

Capacidades	Idades					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Flexibilidade	XX ♂ ♀	XX ♂ ♀	XX ♂ ♀	XXXX ♂ ♀	→	→

Começo cuidadoso: X (1-2 vezes por semana)

Trabalho progressivo: XX (2-3 vezes por semana)

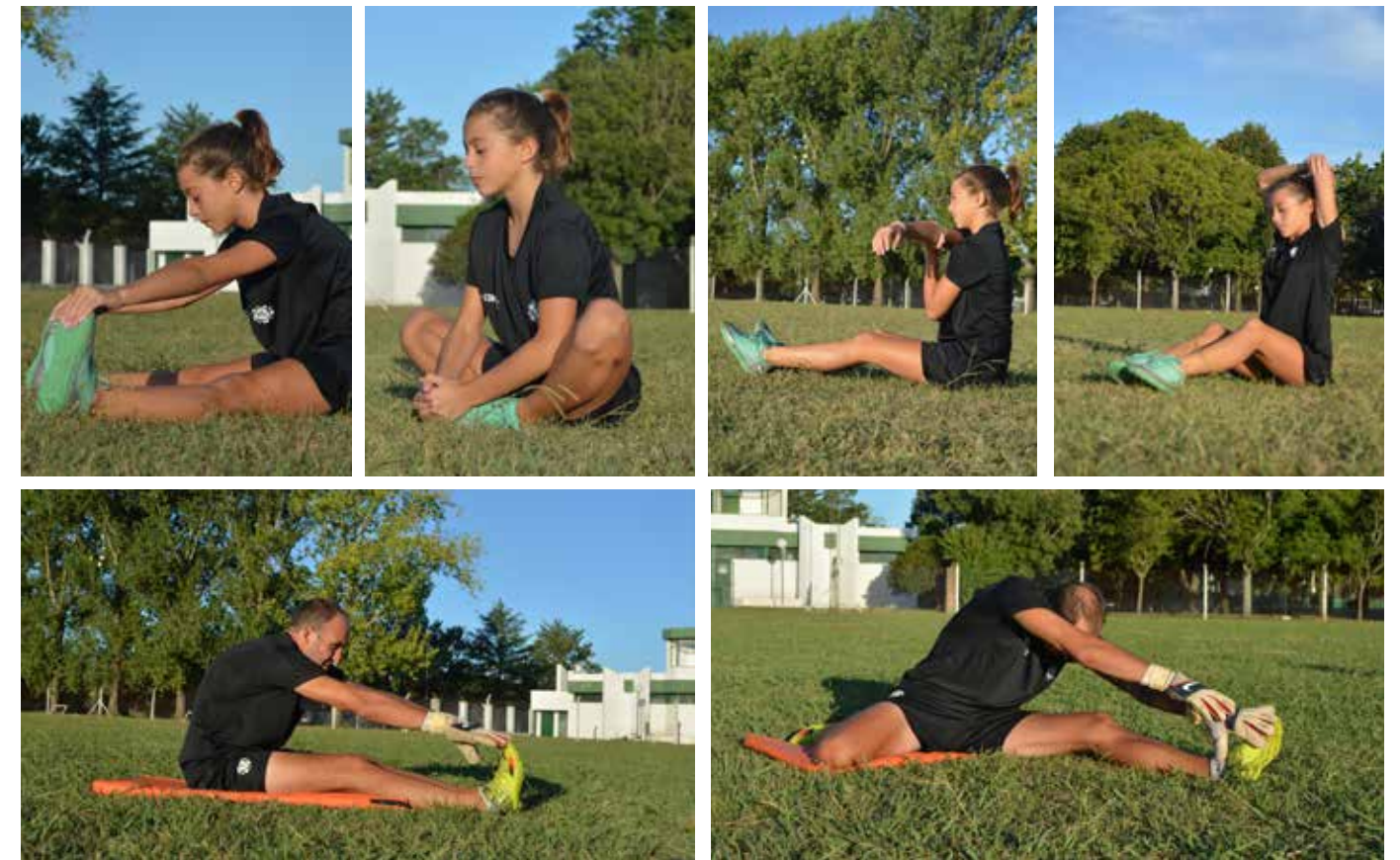
Treinamento – rendimento: XXXX (trabalho diário)

Tabela 5 - Possíveis inícios de treinamento normal e forçado para a flexibilidade

## Estimulação da mobilidade na fase de treinamento

A mobilidade deve ser continuamente estimulada para evitar a deterioração natural que ocorre com a idade. A falta de estímulo produz uma diminuição rápida dela.

### Exemplo de exercícios de flexibilidade



## Periodização da mobilidade

A fim de alcançar a flexibilidade ideal para o treinamento específico posterior, nas primeiras semanas de preparação, os estímulos de mobilidade ocupam um lugar

predominante no treinamento dos goleiros.

À medida que o processo avança, estimular a mobilidade tem o ob-

jetivo de restituir o comprimento dos músculos trabalhados. O período de transição é um bom momento para incentivá-lo.

## Periodização da coordenação ao longo do macrociclo



Figura 8 - Periodização da mobilidade



# Treinamento de resistência

## O que é a resistência?

“Capacidade psicofísica do atleta para resistir o surgimento da fadiga”.

Na bibliografia, encontramos diferentes manifestações da resistência. Dependendo dos músculos envolvidos, a resistência pode ser global ou local; dependendo da via energética predominante,

a resistência é aeróbica, anaeróbica ou mista; dependendo da especificidade do esporte, ela se manifesta de forma geral ou específica, e dependendo da duração do esforço, pode ser curta (de 20 segundos a 2 minutos), de média duração (entre 2 e 8- 10 minutos) ou de longa duração (superior a 10 minutos).

O que acontece com a resistência de goleiros de futebol?

Levando em consideração que a resistência é uma capacidade física dependente de sistemas energéticos e representa conceitualmente a “capacidade psicofísica do atleta para resistir ao surgimento da fadiga”, devemos nos perguntar qual é a fadiga que ocorre no goleiro?

Sabendo que nos esforços do goleiro predominam o sistema ATP-PC e nervoso, podemos deduzir que a fadiga que ocorre pode coincidir com:

Uma fadiga metabólica

→ Produto do esgotamento de qualquer um de seus substratos: ATP ou PC. A recuperação leva tempo.

Uma fadiga nervosa

→ Consequência de sujeitar o sistema neuromuscular às exigências físicas máximas, com um componente adicional de natureza tática que exige concentração máxima e tomada de decisão constante em situações difíceis. Para se recuperar, é preciso descansar.



Por essas razões, descartamos a necessidade de otimizar a capacidade de resistência aeróbia e anaeróbia láctica em goleiros de futebol.

Na análise física determinamos que o goleiro executa cerca de 62 ações ao longo dos 90 minutos de jogo, com um tempo de recuperação de 15 minutos correspondente ao intervalo.

O que nos leva a reformular a pergunta:

## Existe fadiga no goleiro durante a competição?

→ A fadiga presente durante a competição pode estar mais relacionada à fadiga de natureza nervosa.

*Qual objetivo é perseguido em relação à resistência em goleiros?*

→ O objetivo é colaborar com a recuperação do organismo.

*O objetivo é totalmente regenerativo*  
Melhorar a resistência aeróbica NÃO é um objetivo orientador no treinamento específico dos goleiros. O estímulo da resistência aeróbia só surge durante o período de preparação geral, com efeito, quando NÃO são otimizadas as capacidades específicas da posição.

## Por que NÃO é conveniente treinar resistência aeróbica em goleiros?

De uma perspectiva fisiológica: o treinamento da resistência aeróbica otimiza o desempenho das fibras lentas em detrimento do desempenho das fibras rápidas.



# 4 O CURRÍCULO E A FORMAÇÃO DE GOLEIROS E GOLEIRAS



## O currículo e a formação de goleiros e goleiras

Ao longo deste manual observa-se que o desempenho, a preparação e o treinamento dos goleiros contemporâneos de alto rendimento requerem habilidades nas diferentes dimensões do desempenho esportivo (histórico, social e cultural; psicológico, estratégico, tático, técnico e físico).

Esse fato exige que essas habilidades sejam aprendidas e desenvolvidas ao longo da formação dos goleiros em um processo planejado e sistematizado de longo prazo. Sendo que sua duração é de aproximadamente 14 ou 15 anos (de seis a 20 anos), que ocorre em dois estágios: iniciação esportiva (6 a 13 anos) e, principalmente, na especialização esportiva (14 a 20 anos) no futebol juvenil/base.

Além disso, o processo de formação de goleiros é complexo, visto que ocorre em fases da vida humana que se caracterizam por constantes transformações físicas, psicológicas e sociais dos indivíduos, e requer atenção à formação integral e esportiva dos jovens que estão inseridos e visam atuar no futebol de alto rendimento. Porém, é importante ressaltar que o processo de formação dos goleiros não termina quando estes e estas estão na categoria principal. Pois os goleiros geralmente precisam de um tempo maior para se consolidarem na categoria adulta, em relação aos jogadores de outras posições, fato que requer atenção principalmente na transição do futebol das categorias de base para a categoria principal/profissional.

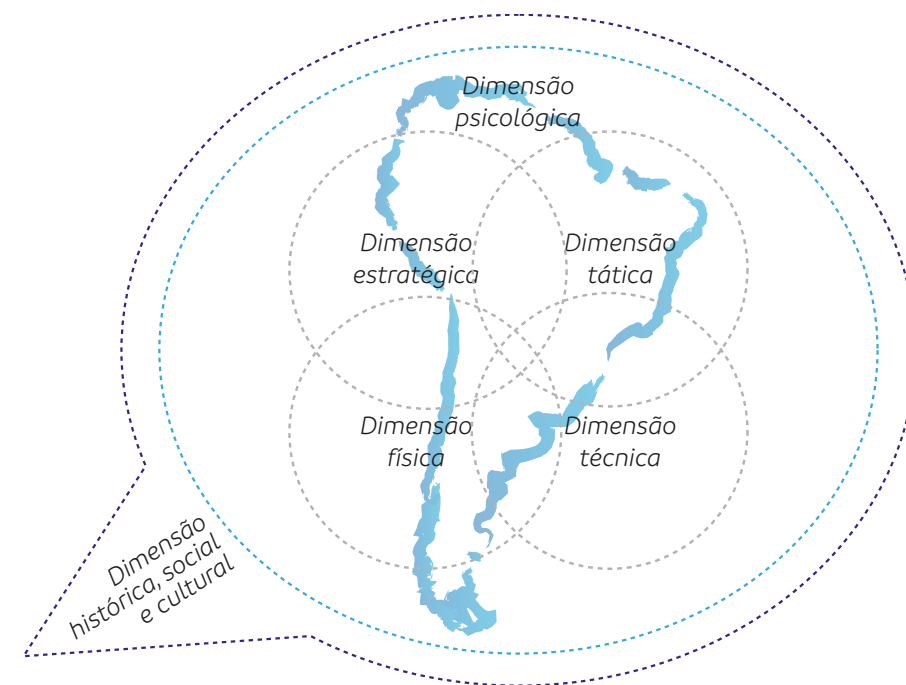


Figura 09 - Dimensões componentes do desempenho esportivo - adaptado de Thiengo (2019)

Portanto, é essencial ter diretrizes que orientem a formação dos goleiros do futuro na América do Sul. Para isso, é necessário apresentar um currículo que promova a formação de forma sistemática e deliberada e perpetue a tradição de coragem, ousadia, liderança, técnica apurada, inteligência e, acima de tudo, inovação. Pois bem, os goleiros que estão ou vão ingressar nas categorias de futebol juvenil no momento, atuarão em um futebol com características diferentes em relação com sua função atual.

Ressalta-se que as principais mudanças nas regras das últimas décadas no futebol interferiram substancialmente no desempenho e, conseqüentemente, na preparação e formação dos goleiros.





# Características gerais do currículo para a formação de goleiros

As diretrizes voltadas à formação de goleiros de futebol devem estar integradas e articuladas ao currículo de formação de jogadores ou jogadoras da instituição.

Segundo a UNESCO (2016), o currículo inclui a descrição das justificativas, objetivos, métodos e meios pelos quais os estudantes são o instrumento fundamental para uma aprendizagem de qualidade.

É importante destacar que o currículo é baseado nas realidades históricas, sociais, linguísticas, políticas, econômicas, religiosas, geográficas e culturais de um país ou local que orientam e especificam as ações de todo um sistema educacional, com a articulação das ações pedagógicas e administrativas. (Jonnaert; Ettayebi; Defise, 2010).

O primeiro passo na criação de um currículo para a formação de jogadores e jogadoras de futebol é garantir que ele esteja em conformidade com a Declaração dos Direitos da Criança e a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) até a idade de 18 anos, além de observar a legislação esportiva internacional e nacional para que os jogadores, formadores e as instituições tenham os seus direitos garantidos.

O currículo também deve estar alinhado com as diretrizes propostas pelas instituições reguladoras do esporte nos níveis global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional e regional (confederações e federações), de forma a garantir que a formação dos jogadores esteja em linha com o contexto esportivo internacional

e nacional, podendo assim explorar as tendências e boas práticas adotadas pelas melhores instituições em todo o mundo, bem como promover a formação que permita a empregabilidade de jovens no futebol contemporâneo, assim como prepará-los para a integração em outras atividades sociais e laborais uma vez que a carreira profissional se tiver encerrado.

Além dos pontos apresentados, o currículo deve incluir conhecimentos sobre o sistema de competição da modalidade, os objetivos nas diferentes dimensões do desempenho esportivo, bem como os critérios de referência para que seja possível avaliar o desempenho dos jogadores e o processo de formação proposto.

Recomenda-se também que o currículo considere as características da instituição esportiva proponente, com os seguintes tópicos: valores, missão, visão e objetivos de curto, médio e longo prazo; recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros; áreas de conhecimento que apoiam o processo de formação de jogadores; organograma, posições e funções; apoiar a inovação, a tecnologia e o desenvolvimento institucional e o relacionamento com a comu-

nidade, bem como referências à formação integral de atores e atores, com acesso à educação formal e ao desenvolvimento do programa de educação transversal. Esses pontos foram apresentados e discutidos no Manual de Orientação, que também inclui as diretrizes para acessar recursos do Programa Evolução.

Os seguintes elementos serão apresentados para aspectos relacionados à formação esportiva que devem estar presentes no

currículo proposto, com foco no desenvolvimento de goleiros.

É importante destacar que os conteúdos a seguir não constituem um currículo, mas são ideias para materializar sua construção por cada instituição esportiva.

## ALINHAMENTO COM AS DIRETRIZES PARA A FORMAÇÃO DE JOGADORES /JOGADORAS DE FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO A NÍVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL E REGIONAL

Preservação dos direitos da criança e do adolescente e respeito à legislação, objetivos, diretrizes, estratégias, formação de corpo técnico, legislação, sistema de competição e pontos de referência para o rendimento esportivo.

### Instituição Esportiva

- Valores - Missão – Visão do futuro
- Objetivos a curto, médio e longo prazo.
- Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros.
- Áreas de conhecimento de apoio à formação de jogadores/jogadoras de alto rendimento (administrativo, financeiro, marketing, saúde, educacional, jurídico, entre outros).
- Organograma - cargos e funções
- Apoio à inovação, à tecnologia e ao desenvolvimento.
- Relacionamento com a comunidade.

### Formação integral

- Educação formal – escolarização.
- Educação transversal - questões relacionadas à profissão: doping, arbitragem, imprensa, planejamento de carreira e pós-carreira, uso de mídia digital, transferências, etc.
- Orientação para familiares e intermediários.

### Formação esportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Número de jogadores/jogadoras
- Tempo disponível
- Perfil dos egressos
- Conteúdo:
  - Dimensões históricas, sociais, culturais, psicológicas, estratégicas, táticas, técnicas e físicas.
  - Esferas conceituais, atitudinais e procedimentais.
- Métodos e meios de ensino e formação.
- Atividades de exemplo.
- Sistema de competição.
- Sistema de avaliação de rendimento esportivo e preparação esportiva.

Figura 10 - Adaptado de Thiengo (2019)



# A formação esportiva dos goleiros

## Etapas, fases e perfil do egresso

Na elaboração da formação esportiva para o currículo dos goleiros faz-se necessário primeiramente estabelecer as etapas (iniciação e/ou especialização) que o período proposto compreende, assim com as fases que compõem cada etapa, os objetivos de cada fase e o perfil dos egressos como pode ser observados nos exemplos abaixo.

### Etapa

Especialização esportiva

### Fases e objetivos gerais

#### Desenvolvimento específico 1 Categoria Sub-15

Objetivos das dimensões táticas e técnicas

- Automação de esquemas de motores
- Consolidação de resoluções situacionais específicas da posição
- Consolidação técnico-tática por meio do início de treinamento sistemático com cargas adaptadas às características dos goleiros.

#### Desenvolvimento específico 2 Categoria Sub-17

Objetivos das dimensões táticas e técnicas

- Otimização da resposta motora através da carga de treinamento
- Consolidação de resoluções situacionais em condições competitivas.
- Consolidação técnico-tática por meio do desenvolvimento físico planejado.

#### Desenvolvimento específico 3 Categoria Sub - 20

Objetivos das dimensões táticas e técnicas

- Otimização físico-técnica-tática
- Otimização do tempo de resolução técnico-tático em competição.

### Número de goleiros por categoria

#### Desenvolvimento específico 1 Categoria Sub-15

2 goleiros  
(1 sub-14 e 1 sub-15)

#### Desenvolvimento específico 2 Categoria Sub-17

2 goleiros  
(1 sub-16 e 1 sub-17)

#### Desenvolvimento específico 3 Categoria Sub-20

3 goleiros  
(1 sub-18, 1 sub-19 e 1 sub-20)

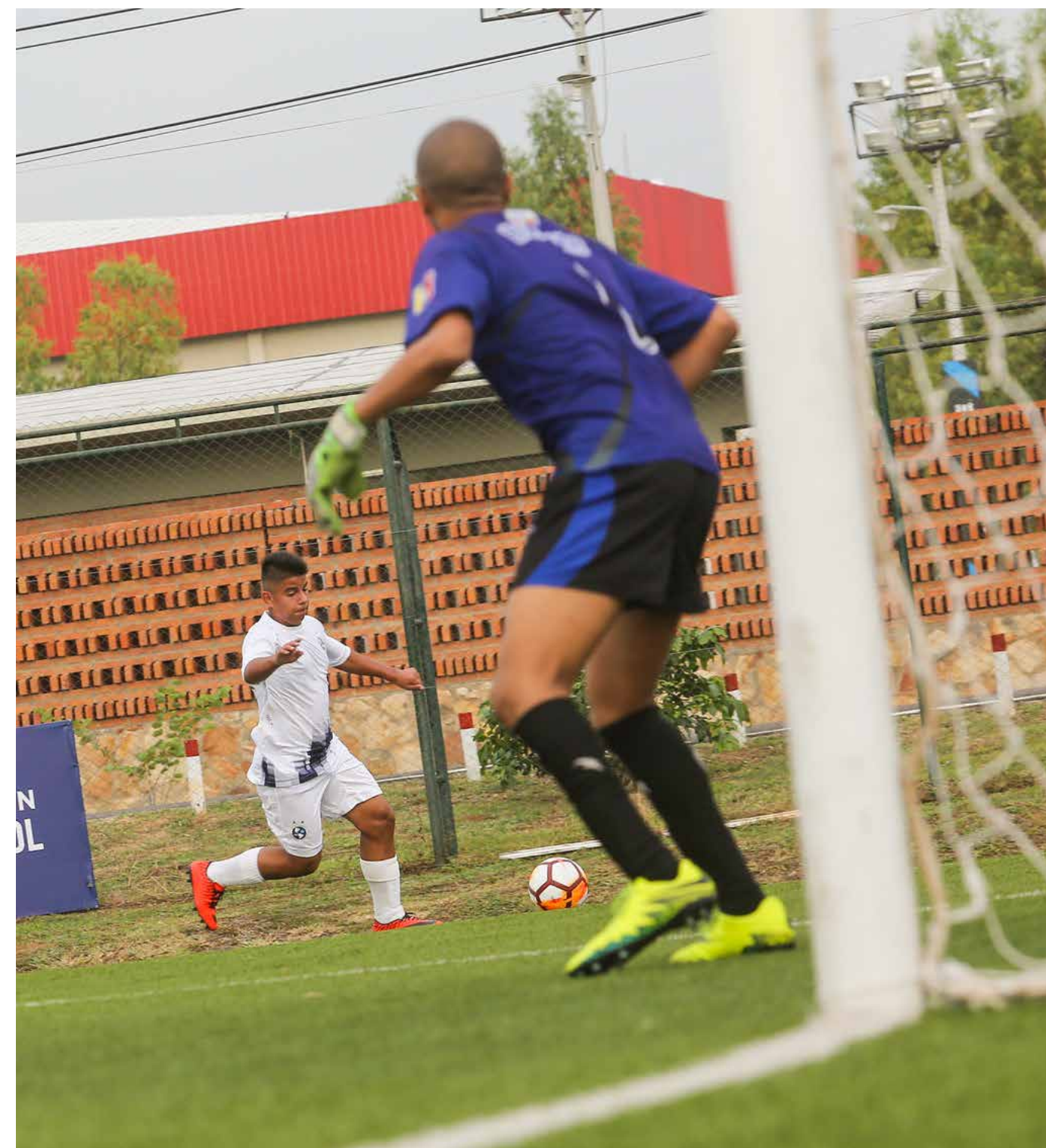
Os goleiros das categorias mais jovens participarão do treinamento junto com goleiros das categorias superiores, inclusive na categoria principal. Além disso, as atividades das equipes masculinas e femininas também serão realizadas em conjunto, mensalmente.

### Perfil de graduado

O goleiro formado pela instituição deve conhecer as tradições do clube, entender o comportamento dos torcedores e valorizar os goleiros e jogadores que conquistaram títulos importantes, sendo uma referência

para os jogadores mais jovens. Espera-se que o goleiro tenha liderança e aja com coragem, dominando o modelo de jogo do time, para que além de defender o gol, saiba participar das ações defensivas, na orientação e

atuação da cobertura e participar ativamente da construção das ações ofensivas da equipe. Além disso, deve concluir obrigatoriamente sua formação no ensino médio e iniciar o ensino superior.







## Tempo disponível

De forma a promover o perfil pretendido do egresso, este deve ter conhecimento do tempo disponível para ensino e formação ao longo do processo de formação, de forma a permitir dimensionar e priorizar os conteúdos a serem ministrados aos jogadores jovens. Além disso, é de funda-

mental importância que o planejamento do volume e das características do estímulo respeite os princípios da sobrecarga e da especialização progressiva em longo prazo.

A tabela a seguir mostra alguns exemplos da dimensão do tempo

disponível no processo de formação de goleiros, com a apresentação do tempo total disponível para o treinamento, bem como o tempo disponível para a formação específica da posição.

Categoria	Ano	Nº do microciclo/temporada	Nº de sessões/microciclo	Tempo de duração/sessão (min)	Tempo total disponível (min/h)	Tempo disponível para específico para posição	
						%	Absoluto (min./h.)
Sub-20	3	48	6	90	25.920 min./432 h.	45	11.664 min./194 h.
Sub-20	2	48	6	90	25.920 min./432 h.	40	10.368 min./173 h.
Sub-20	1	48	6	90	25.920 min./432 h.	35	9.072 min./151 h.
Sub-17	2	44	5	80	17.600 min./294 h.	30	5.280 min./88 h.
Sub-17	1	44	5	80	17.600 min./294 h.	25	4.400 min./73 h.
Sub-15	2	40	4	70	11.200 min./200 h.	20	2.240 min./37 h.
Sub-15	1	40	4	70	135.360 min./2256 h.	15	1.680 min./28 h.
<b>TOTAL</b>					<b>135.360 min./2256 h.</b>	<b>44.624 min. /744 h.</b>	

Tabela 5 - Tempo disponível

## Dimensões do desempenho esportivo, esferas de conhecimento, meios e métodos

A formação esportiva de goleiros inseridos no futebol juvenil/de base concretizar-se-á com os conteúdos ministrados nas diferentes dimensões do desempenho esportivo distribuídas pelas diferentes fases/categorias do processo de formação.

### Dimensão histórica, social e cultural

História da instituição, características dos principais goleiros do país e da instituição, etc.

### Dimensão psicológica

Coragem, liderança, concentração, etc.

### Dimensão estratégica

Jogar como líbero, posicionamento dentro da área penal em função dos adversários, etc.

### Dimensão tática

Tática individual do goleiro, tática coletiva, posicionamento na meta, etc.

### Dimensão técnica

Técnicas de defesa com diferentes partes do corpo, técnicas de reposição de bolas com mãos e pés, etc.

### Dimensão física

Força muscular, velocidade de deslocamento e reação, etc.

Além disso, é importante destacar quais conteúdos devem estar próximos nas esferas conceituais ou de conhecimento (saber sobre), procedimental ou de habilidades (saber fazer) e atitudinais ou atitudes (saber ser), por exemplo:

- Conceitual ou de conhecimento (saber sobre)  
Saber como definir sistemas táticos, saber como definir marcação individual, etc.
- Processual ou habilidades (saber fazer)  
Saber como substituir a bola com os dois pés, saber como cobrir, etc.  
Atitudinal (saber ser)
- Saber como liderar a equipe, ser corajoso, agir com ousadia, etc.

Por sua vez, os conteúdos relativos às diferentes dimensões do desempenho esportivo e às esferas do conhecimento devem ser distribuídos entre as diferentes fases/categorias do processo de formação, de acordo com os objetivos, número de goleiros, perfil do egresso, o tempo disponível, bem como os recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros disponíveis, as áreas do conhecimento que suportam o processo de formação de jogadores, entre outros.







A tabela a seguir pode auxiliar na seleção e organização dos conteúdos que serão priorizados na formação de goleiros pelos formador-treinador.

Categorias	Esferas de conhecimento	Dimensões do rendimento esportivo					
		História, social e cultural	Psicológica	Estratégica	Tática	Técnica	Física
Sub-20	Saber sobre						
	Saber fazer						
	Saber ser						
Sub-17	Saber sobre						
	Saber fazer						
	Saber ser						
Sub-15	Saber sobre						
	Saber fazer						
	Saber ser						

Tabela 6 - Fases do processo de formação

## Sistema de competições

Um dos desafios presentes na formação esportiva de goleiros inseridos no futebol é garantir aos jovens a experiência competitiva que seja em quantidade e nível de demanda compatível com o momento da carreira esportiva e que permita um desafio e um aprendizado contínuo ao longo do processo de treinamento. Portanto, é imperativo planejar o número, tipo, duração, grau de dificuldade (regional, nacional e internacional) e objetivos da atividade competitiva, como pode ser visto no exemplo a seguir.

### Categoria Sub-15

1 competição regional (objetivo: finalista) e 1 competição estadual (objetivo: semifinalista) - 30 jogos/temporada.

Recomenda-se que na competição regional o goleiro sub-14 seja o titular da equipe, enquanto na competição estadual o titular seja o goleiro sub-15.

### Categoria Sub-17

1 competição estadual (objetivo: semifinalista) e 1 competição nacional (objetivo: semifinalista) - 45 jogos/temporada.

Recomenda-se que na competição estadual o goleiro sub-16 seja o titular da equipe, enquanto na competição nacional o titular seja o goleiro sub-17.

### Categoria Sub-20

1 competição estadual (objetivo: semifinalista), 1 competição nacional (objetivo: semifinalista) e 1 competição internacional (objetivo: 2ª fase) - 60 jogos/temporada.

Recomenda-se que na competição estadual o goleiro sub-18 seja o titular da equipe, na competição nacional o titular seja o goleiro sub-19, enquanto na competição internacional o titular seja o goleiro sub-20.

As competições, além das oportunidades de proporcionar experiência e aprendizado em contextos desafiadores, também podem ser usadas para avaliar o desempenho esportivo dos goleiros jovens. No entanto, é importante enfatizar que a avaliação das diferentes manifestações do desempenho esportivo não deve se limitar à atividade competitiva. Por isso, as avaliações devem considerar o processo de separação esportiva que os jovens apresentam. Portanto, o currículo de formação do goleiro deve incluir sistemas de avaliação do desempenho esportivo.





# Sistema de avaliação do desempenho esportivo

A avaliação do desempenho esportivo deve garantir a obtenção de informações que permitam avaliar a aprendizagem dos goleiros inseridos no processo de treinamento nas diferentes manifestações do desempenho esportivo.

**Dimensão do desempenho esportivo:** física

**Objetivo:** Avaliação da maturação somática

**Tipo:** Quantitativo

**Frequência:** Semestral

**Método:** Antropométrico - medida da altura total, altura do tronco, comprimento dos membros inferiores e massa corporal.

**Equipamento:** esteira, balança, banco e notebook

Portanto, o sistema de avaliação de entradas deve ser desenhado de acordo com os objetivos e conteúdo que são ministrados em cada etapa/fase/categoria da formação esportiva, podendo ser utilizados diferentes procedimen-

**Dimensão do desempenho esportivo:** tático

**Objetivo:** Avaliação do posicionamento na meta

**Tipo:** Qualitativo

**Frequência:** Semanal

**Método:** Análise observacional descritivo

**Equipo:** filmadora, notebook e softwares específicos.

tos e ferramentas que possam medir, testar e avaliar a aprendizagem e o desenvolvimento dos jovens goleiros, e que sejam capazes de articular as avaliações de características objetivas e subjetivas.

Recomenda-se que o sistema de avaliação do desempenho esportivo possa fornecer informações úteis para auxiliar na tomada de decisões sobre as mudanças necessárias que devem ser feitas no treinamento esportivo dos goleiros na direção da consecução dos objetivos propostos. Nesse sentido, o sistema de avaliação da preparação esportiva também deve ser considerado no currículo para os goleiros.

No final dos capítulos relacionados às dimensões técnica, tática e física podem ser encontradas sugestões para as avaliações.



# Sistema de avaliação da preparação esportiva

O sistema de avaliação da preparação esportiva tem o objetivo de avaliar a eficácia e eficiência do processo de formação de jovens inseridos no futebol de base.

A eficácia do processo de formação pode ser alcançada mo-

nitando os objetivos estabelecidos no processo de formação, como o número de goleiros promovidos às categorias superiores ou a avaliação das capacidades estabelecidas no perfil dos goleiros formados pela instituição, entre outros.

Por outro lado, a eficiência da preparação esportiva pode ser avaliada pelo monitoramento, controle e avaliação dos conteúdos ministrados, ou seja, podem ser pesquisados, por exemplo, o

controle do tempo de treinamento para ensino e treinamento de ações ofensivas, a eficácia dos meios e métodos de formação usados, etc.

As informações obtidas pelo sistema de avaliação da preparação esportiva podem se tornar indicadores de desempenho do processo de treinamento proposto pela instituição em relação aos goleiros.











# 5 REFERENCIAS

## Bibliografía

- Álvarez Medina, J. (2011) "Los deportes colectivos: teoría y realidad. Desde la iniciación al rendimiento". Capítulo 1. Zaragoza, España. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Bleger J. (1963). "Psicología de la conducta". Capítulo II. 2da edición (1998). Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós.
- Cámara, K. Y Gavini V. Fútbol: aspectos fisiológicos, antropométricos y nutricionales. Recuperado en septiembre de 2007 en [www.nutrinform.com.ar/pagina/info/futbol.html](http://www.nutrinform.com.ar/pagina/info/futbol.html)
- Confederación Sudamericana de Fútbol. (2019). "Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL". Luque, Paraguay: [s. n.].
- Diccionario filosófico recuperado el 28 de enero de 2020 de <http://www.filosofia.org/enc/ros/ester.htm>  
Galeano, E. (1995) "Fútbol: ao sol e a sombra". Porto Alegre, Brasil. Editorial L&PM Editores.
- García Manso, Juan M. y otros (1996). "Bases teóricas del entrenamiento deportivo". Capítulo 3. Madrid, España. Editorial GYMNOS.
- García Manso, Juan M. y otros (1998). "La velocidad". Madrid, España. Editorial GYMNOS.
- García Ucha F. (2015). "Aspectos psicológicos de la táctica". Artículo publicado. Recuperado el 28 de enero de 2020 en <https://www.psicodeportes.com/aspectos-psicologicos-de-la-tactica/>
- Gómez Jorge (1990) "La Educación Física en el nivel primario". Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- Gómez Jorge. y González L. (1985) "La Educación Física en la primera infancia". Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- González Badillo J. J. y Gorostiaga Ayestarán, E (2002). "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo". (3ra edición). Barcelona, España. INDE Publicaciones.
- González Badillo, Ayestarán (1995). "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Capítulo I. Barcelona-España. Editorial INDE.
- Gonzalo Prieto R. "Análisis de la carga interna en el fútbol". Recuperado en septiembre de 2007 en <http://www.efdeportes.com/efd102/carga.htm>
- Grosser M, Brüggemann P. y Zintl F. (1989). "Alto rendimiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Grosser M. (1992). "Entrenamiento de la velocidad: fundamentos, métodos y programas". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M.; Starichka, S. y Zimmermann, E. 1988. "Principios del entrenamiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Hegedüs J. (1998) en "Estudio de las capacidades físicas: la fuerza". Artículo publicado en revista digital Educación Física y Deportes. Recuperado el 29 de enero de 2020 en <https://www.efdeportes.com/efd9/heged92.htm>
- Hegedüs J. (2009). "La planificación del entrenamiento deportivo". Capítulo V. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- Jonnaert, P.; Ettayebi, M.; Defise, R. (2010) "Currículo e competências". Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed.
- Malina, R. M.; Bouchard, C. (2002). "Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação". São Paulo, Brasil: Editora Roca.



- Martin D. y otros (2004). "Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil". Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Mirwald R. L.; BAXTER-JONES, A. D. G.; BAILEY, D. A.; BEUNEN, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. "Med Sci Sports Exerc", 34, 689-94.
- Nérci G. Imídeo (1985) "Hacia una didáctica general dinámica". Capítulo 2. Tercera edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz S.A.
- Pavlov, I. (1929) "Los reflejos condicionados: lecciones sobre la función de los grandes hemisferios". Reimpresión 1997. Madrid, España. Ediciones Morata S.L.
- Pérez Pérez J. y Pérez O'rreilly D. (2009). "El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva". Recuperado el 29 de enero de 2020 en <https://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Platonov V. N. (2001) "Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico". Capítulo 5. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Representação de Educação da Unesco no Brasil (2016). "Glossário de terminologia curricular". Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil.
- Roffé M. y Giesenow C. (1998). "Investigación acerca del perfil psicológico del arquero juvenil de fútbol". Recuperado en octubre de 2007 en <http://www.marceloroffe.com/articulosPublicados/articulo/InvestigacionAcercaDelPerfilPsicologico.php>
- Silva, L. R. R. (Ed.) (2006). "Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes". São Paulo, Brasil. Editora Phorte.
- Thiengo, C. R. (2019) "O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso". 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Thiengo, C. R.; Hunger, D. (2014). "Com a nação nas mãos: a história do treinamento de goleiros no futebol brasileiro". Jundiaí: Paco Editorial.
- Vargas R. (2007) "Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo". Segunda edición. D.F., México.UNAM.
- Verkhoshansky Y. (2002) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo". Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J (2005). "Entrenamiento total". Edición en castellano. Barcelona, España. Editorial Hispano Europea.
- Wilmore, J. Y Costill, D. (2001). "Fisiología del esfuerzo y el deporte". (4ta edición) Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Zabala, A. (1998). "Práctica educativa: como ensinar". Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed.

### SITIOS CONSULTADOS

- Confederación Sudamericana de Fútbol - CONMEBOL - <http://www.conmebol.com/pt-br>
- Fédération Internationale de Football Association - FIFA - <https://www.fifa.com/>
- International Federation of Football History and Statistics - IFFHS - <https://iffhs.de>
- Informes de las Competiciones de Fútbol Femenino celebradas por la FIFA - Copas del Mundo de 1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, 2015 y 2019 y de los Torneos de Fútbol de los Juegos Olímpicos de 1996, 2000, 2004, 2008, 2012 y 2016 disponibles en: <https://www.fifa.com/who-we-are/official-documents/development/technical-study-group-reports#fifa-fwwc>. Consultado el 15/03/2021.

# Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DPTO. DE SELEÇÕES JUVENIS  
Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 10.1 e 10.2  
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO  
Reglamento para o Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLUBES  
Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO ELEMENTO DE FORMAÇÃO ESSENCIAL  
Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 10.2 e 10.3  
Calendário esportivo, competência CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES JUVENIS  
Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 10.1  
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INTERRELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO DE MAIORES  
Reglamento de Uso de Fondos do Programa Evolução: Capítulo 9







**CONMEBOL**  
**DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO - 2020**  
**EVOLUÇÃO É CONMEBOL**

Publicação Oficial da Diretoria de  
Desenvolvimento da Confederação Sul-  
Americana de Futebol (CONMEBOL)

**PRESIDENTE:**

Alejandro Domínguez Wilson Smith

**SECRETÁRIO-GERAL:**

José Astigarraga

**SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRECTORA**

**JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETÁRIO-GERAL ADJUNTO/DIRECTOR  
DE DESENVOLVIMENTO:**

Gonzalo Belloso

**EDIÇÃO:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y  
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

[www.conmebol.com](http://www.conmebol.com)

**REVISÃO DE CONTEÚDO:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
[ecomestrategias.com](http://ecomestrategias.com)

**FOTOGRAFIA:**

CONMEBOL e Associações Membro da  
CONMEBOL

**DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
[ecomestrategias.com](http://ecomestrategias.com)

**IMPRESSÃO:**

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julho - 2021

**Direitos autorais:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL)



**- CONMEBOL -**  
**EVOLUCIÓN**



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)