

Treinamento de Goleiro: principais valências físicas dos goleiros de futebol dos clubes goianos com idade entre 15 a 17 anos

O futebol é um esporte que foi constituído ao longo dos anos no Brasil e que integra todas as camadas sociais, tendo grande identificação com cultura brasileira. Com isso, a profissionalização deste esporte, se torna cada vez mais importante, sempre buscando recursos e profissionais capacitados para diversas funções, visando sempre à evolução dos atletas, através de treinamentos específicos e individualizados.

O tema para esse trabalho se estabeleceu por se tratar de uma área pouco aprofundada pelos profissionais, mas que está em ascensão nos últimos anos, que se refere à profissão de preparador de goleiros. Assim

desde o surgimento dessa atividade, eram, e ainda o são, os ex-goleiros que mais atuam nesta função e que foram usando de sua experiência nos campos para transmitir aos goleiros em início de carreira ou mesmo aos que já atuavam orientações técnicas, correção de movimentos e muitas vezes de maneira empírica métodos de condicionamento físico; no entanto, atualmente, com desenvolvimento de novos métodos de treinamento e a evolução da Ciência do esporte, aliados a componentes como a publicação de livros, manuais para treinamento de goleiros contendo exercícios específicos, vídeos, encontros e seminários sobre a preparação de goleiros, torna-se necessário uma evolução e aperfeiçoamento ainda maiores dos treinadores de goleiro que devem utilizar todos os recursos e tecnologias disponíveis, não podendo ficar fixo apenas nas experiências vivenciadas na vida como atleta (OLIVEIRA, 2004).

Desse modo o goleiro é o único atleta dentre todas as posições em que se realiza um trabalho individualizado dos demais jogadores. A posição de goleiro é aquela em que são exigidas condições especiais do atleta para ocupá-la (CARLESSO, 1981).

Segundo Marcellus (2004), as principais ações defensivas que o goleiro deve dominar para se torna um atleta tecnicamente completo são: a pegada alta no meio, a pegada na altura



Ali Kalil Ghamoum¹
Wanderson Pereira Lima²
Hederson Pinheiro de Andrade³
Allan Santhiago Vieira da Silva⁴
Marco Antônio de Oliveira⁵

1 Mestre em Ciências da Saúde pela UnB. Coordenador do curso de Educação Física da FUG.

2 Mestrando em Educação pela PUC Goiás. Professor da FAESPE, wplima9@gmail.com

3 Especialista em Docência Universitária pela IAESUR. Professor da FUG.

4 Graduado em Educação Física pela FUG.

5 Graduado em Educação Física pela FUG.

do peito, o encaixe, a defesa rasteira no meio, a defesa rasteira nas laterais, a defesa quicando no meio, a defesa quicando nas laterais, a defesa à meia altura nas laterais, a defesa alta no meio, a defesa alta nas laterais, as saídas nos cruzamentos, penalidade máxima e a formação de barreiras. Para Leal (2000). O goleiro precisa também estar bem colocado, pois essa atitude possibilitará a diminuição do ângulo para o chute do atacante..

Para desempenhar com qualidade, as funções acima citadas, o goleiro utiliza de uma série de valências físicas. Entendemos por valências físicas como sendo os potenciais ou as qualidades inatas do homem, que são expressas continuamente por meio da predisposição e do talento. (MANTOVANI, M.).

De acordo com Tubino (1984), elas são classificadas da seguinte forma: Força (dinâmica, estática e explosiva), Velocidade (de deslocamento, segmentar e de reação), Coordenação motora, Equilíbrio (dinâmico, estático e de recuperação), ritmo, Flexibilidade, Resistência (localizada, aeróbica e anaeróbica), Agilidade, Descontração (completa e diferencial). Estas valências físicas bem trabalhadas melhoram o desempenho tanto físico quanto técnico do goleiro. E para esta pesquisa foram tratadas as seguintes valências físicas: flexibilidade, agilidade, velocidade de reação e Força de impulsão. Tendo em vista que estas quatro são as mais utilizadas durante a ação do goleiro nos jogos e treinamentos, exigindo um maior grau de aprimoramento.

Sendo assim, esse instrumento de pesquisa ressalta a importância de se individualizar ainda mais os treinamentos com goleiros, através de trabalhos específicos para estas valências físicas, visando sempre à evolução do atleta em todos os aspectos funcionais. Assim avaliamos e comparamos os níveis de aptidão física de goleiros de diferentes clubes em Goiás, a fim de propor diferentes formas na preparação física e técnica destes atletas.

HISTÓRIA DO FUTEBOL

O futebol é o esporte mais popular do mundo, e praticado em todos os cantos do planeta, pelos mais diversos tipos de pessoas de todas as classes sociais, tornando assim o maior espetáculo esportivo do mundo. As suas origens são mais antigas do que se imagina. Os arquivos relacionados à história do futebol se restringem aos livros, artigos e gravuras principalmente no que se diz respeito aos seus precursores. Assim,

na China Antiga, por volta de 3000 a.C, os militares praticavam um jogo como forma de treinamento militar. Após as guerras, formavam equipes para chutar a cabeça dos soldados rivais. Com o tempo, as cabeças foram sendo substituídas por bolas de couro revestidas com cabelo. Eles fincavam duas estacas no campo e Formavam duas equipes com oito jogadores o objetivo era passar a bola de pé em pé sem deixar cair no chão, levando-a para dentro das estacas fincadas no campo. Estas estacas eram ligadas por um fio de cera. (DUARTE, 1997)

Existem também registros de um jogo na Itália Medieval, denominado *gioco del cálculo*. Este jogo era praticado nas praças e o objetivo era levar a bola de um canto para o outro da praça, mas a violência era tão grande que o rei Eduardo II decretou uma lei proibindo a prática do jogo. Com o passar dos tempos o futebol foi se desenvolvendo tomando cada vez mais formas de jogo, mas foi na Inglaterra por volta do século XVII que o jogo ganhou regras foi organizado

e sistematizado. Com regras claras e objetivas, com isso o futebol começou a ser praticado e foi se popularizando mundialmente. (FRISSELLI; MANTOVANI. 1999)

FUTEBOL NO BRASIL

De acordo com Voser (2010), o futebol no Brasil começou século XIX, através de Charles Miller, paulistano nascido no bairro do Brás. Ele viajou para Inglaterra aos nove anos de idade para estudar, e lá ele teve os primeiros contatos com o futebol. Ao retornar ao Brasil em 1894, trouxe na bagagem a primeira bola de futebol e um conjunto de regras. Muitos acreditam que tivemos partidas de futebol no nosso litoral, tanto no Norte como no Nordeste e no Sudeste do Brasil, e seriam jogos disputados entre brasileiros e marinheiros estrangeiros.

Com o passar dos tempos o futebol foi evoluindo e tornando um fenômeno social, chamando cada vez mais a atenção de toda população. Com isso foi tendo uma influencia cada vez maior em nossa cultura. DaMatta (1982) entende o futebol como um fenômeno social que está intimamente ligado à sociedade e que atinge todas as camadas sociais.

No Brasil o futebol é o principal esporte do país, desde cedo os jovens são impulsionados pelo sonho e desejo de ser um jogador de futebol profissional, não só pela fama que o esporte pode proporcionar, mas também pelo sonho de transformar sua realidade social. A partir dessa lógica, podemos afirmar que se constitui muito da realidade do nosso país, pois muitos sonham conquistar reconhecimento e fama através do futebol, e este é um dos motivos que levou essa modalidade a transformar-se neste espetáculo que temos hoje em dia.

O FUTEBOL E SUAS REGRAS

O futebol como e praticado hoje em dia foi tomar formas de jogo, por volta de 1900 nos países da Europa Central. No dia 23 de maio de 1904 foi criado o Estatuto e elegeu se uma diretoria era então criada a FIFA¹, que e o principal órgão do futebol mundial, ela e responsável por coordenar as ações dessa modalidade esportiva, até o momento ela mantém uma atuação importante, e muito influente no crescimento e organização desse esporte. A FIFA até hoje é responsável por organizar os principais campeonatos mundiais e todos os campeonatos oficiais de futebol do mundo seguem os estatutos definidos pela FIFA. (VOSER, 2010)

Atualmente existem 17 regras oficiais no futebol. Uma das principais regras diz respeito ao campo de jogo que deve ter dimensões de no mínimo 90m e no Maximo 120m de comprimento com no mínimo 45m e no Maximo 90m de largura, também o tempo de disputa do jogo de deve ser de 90 minutos sendo dois tempos de 45 minutos cada, com intervalo de 15 minutos entre eles.

O jogo deve ser disputado com 22 jogadores sendo 11 de cada equipe, estes jogadores são distribuídos em diferentes posições no campo de jogo, estas posições se dividem em jogadores de defesa, meio campo e atacantes. Cada equipe deve ter um goleiro que deve se diferenciar dos demais jogadores em campo. Para se diferenciar, o goleiro deve usar uniforme diferente

1 Informações retiradas do sítio <www.fifa.com>.

dos outros jogadores, ele é o único jogador que pode usar as mãos durante a partida, este mesmo e responsável por defender o gol de seu time contra o adversário.

GOLEIROS DE FUTEBOL

O goleiro é uma posição no campo de jogo que seu principal objetivo é defender o seu gol, e ele deve estar com uniforme totalmente diferente dos demais jogadores no campo de jogo. De acordo com Carlesso (1981) posição de goleiro é aquela em que são exigidas condições especiais do atleta para ocupá-la. Desse modo,

as principais ações defensivas que o goleiro deve dominar para se torna um atleta tecnicamente completo são: a pegada alta no meio, a pegada na altura do peito, o encaixe, a defesa rasteira no meio, a defesa rasteira nas laterais, a defesa quicando no meio, a defesa quicando nas laterais, a defesa à meia altura nas laterais, a defesa alta no meio, a defesa alta nas laterais, as saídas nos cruzamentos, penalidade máxima e a formação de barreiras.(MARCELLUS, 2004)

É fundamental que o goleiro consiga trabalhar bem todas essas técnicas, mas é muito importante ele ter uma boa reposição de bola, tanto com os pés quanto com as mãos, pois a reposição de bola é um elemento técnico-tático que possibilita um ataque rápido. A técnica de reposição de bola com as mãos é bastante utilizada para acelerar o andamento do jogo. De acordo com Carlesso (1981) para lançar a bola, haverá um movimento harmônico e sincronizado entre tronco e membros, visando a aplicação máxima de força.

A parte psicológica no goleiro também é algo muito importante, pois ele deve ter um nível de concentração muito maior que todos os outros jogadores, De acordo com Weimberg e Gould (2001, p.350), “concentração é a capacidade de manter o foco em sinais ambientais relevantes”. Para Leal (2000) o goleiro precisa também estar bem colocado, pois essa atitude possibilitará a diminuição do ângulo para o chute do atacante.

O goleiro de futebol deve exercer uma liderança sobre o time, passando sempre muita segurança, para que os demais jogadores possam desempenhar de forma tranqüila e eficaz suas habilidades. Para Weimberg e Gould (2001), a liderança é o processo comportamental através do quais indivíduos e grupos são influenciados na direção de metas estabelecidas.

A INSERÇÃO DE PROFISSIONAIS NO FUTEBOL

Com a profissionalização do futebol, tornou-se cada vez mais importante, buscar recursos e profissionais capacitados para todas as funções dentro do futebol. O futebol como o principal esporte do mundo, vem recebendo grandes investimentos em todas as áreas, em contrapartida a cobrança pelos resultados é cada vez maior, com isso as equipes foram se modernizando visando sempre atingirem objetivos maiores e conquistarem melhores resultados em todas as áreas do futebol.

As funções que antes o treinador precisava desempenhar sozinho sem nenhum tipo de auxílio, passaram a ser exercidas por vários outros profissionais, como por exemplo: preparadores físicos, nutricionista, fisioterapeuta, preparador de goleiros, etc. Com isso a evolução dos jogadores foi muito maior devido à individualização dos trabalhos e melhores métodos

de treinamentos. (CARVALHO; MARCHI, 2007). A evolução tática e técnica do futebol exigem cada vez mais dos jogadores que precisam ter um maior nível de condicionamento físico, e esse aspecto tem por sua vez exigido mais conhecimentos dos profissionais, os quais passaram a receber uma maior atenção e destaque dentro de suas áreas. Assim tal crescimento impôs maior comprometimento, conhecimento e dedicação.

Dentro dessas funções, nasceu a função de preparador de goleiros. De acordo com Brunoro (2004), os primeiros treinadores de goleiros surgiram no Brasil no início da década de 1970. O precursor e primeiro grande nome da preparação de goleiros no Brasil foi Valdir Joaquim de Moraes, goleiro do Palmeiras e Seleção Brasileira na década de 60. Sua visão de que o goleiro era peça fundamental e que necessitava de um treinamento diferenciado e especializado, fez com que os clubes despertassem para a necessidade e importância dessa especialização, desse modo abriu-se a oportunidade para que muitos ex-goleiros se engajassem na função. Desde o surgimento dessa atividade, eram, e ainda são,

os ex-goleiros que mais atuam nesta função. No entanto atualmente, com desenvolvimento de novos métodos de treinamento e a evolução da Ciência do esporte, aliados a componentes como a publicação de livros, manuais para treinamento de goleiros contendo exercícios específicos, vídeos, encontros e seminários sobre a preparação de goleiros, torna-se necessário uma evolução e aperfeiçoamento ainda maiores dos treinadores de goleiro que devem utilizar todos os recursos e tecnologias disponíveis, não podendo ficar fixo apenas nas experiências vivenciadas na vida como atleta (OLIVEIRA, 2004).

Os métodos de treinamento vêm desenvolvendo muito, é a posição que tem maior evolução no futebol. Os preparadores de goleiros devem oferecer estímulos frequentes para que os atletas tenham confiança em suas capacidades, em todos os tipos de ambiente. Torna-se imprescindível fazermos considerações a respeito da motivação. Segundo Samulsk (2002), a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Técnicas motivacionais devem ser utilizadas pelos treinadores que visam a elevação do desempenho de seus atletas.

Mesmo sendo uma função importante no futebol, são poucas as referências e estudos, e é uma área que não está sendo aprofundada pelos profissionais de Educação Física, deixando assim com que os ex-goleiros ocupem estas lacunas existentes, pois nos últimos anos são eles os responsáveis por desenvolver esse treinamento. Talvez o que leve os profissionais da área a essa falta de interesse pela profissão, pode ser a falta de literatura específica na área ou também a pouca exposição destes profissionais, mas é uma área que está em plena ascensão devido a procura incessante por melhores resultados, e também por melhores métodos de treinamentos para os atletas.

O treinamento de goleiro deve conter trabalhos específicos e funcionais para que, ele consiga ter um melhor desempenho de todas suas ações defensivas, todas as valências físicas utilizadas pelo goleiro devem estar bem trabalhadas, fazendo assim com que ele tenha melhor desempenho. O goleiro é o único atleta dentre todas as posições em que se realiza um trabalho individualizado dos demais jogadores.

VALÊNCIAS FÍSICAS UTILIZADAS PELOS GOLEIROS DE FUTEBOL

Para desempenhar com qualidade, suas ações defensivas, o goleiro utiliza de uma série de valências físicas. Segundo Mantovani (1996), valências físicas, e os potenciais ou as qualidades inatas do homem, que são expressas continuamente por meio da predisposição e do talento.

Para Tubino (1984), elas são classificadas da seguinte forma: Força (dinâmica, estática e explosiva), Velocidade (de deslocamento, segmentar e de reação), Coordenação motora, Equilíbrio (dinâmico, estático e de recuperação), Flexibilidade, Resistência (localizada, aeróbica e anaeróbica), Agilidade, Descontração (completa e diferencial). Estas valências físicas bem trabalhadas, o desempenho tanto físico quanto técnico do goleiro, serão muito maiores.

Pesquisando em artigos científicos, bibliografias sobre treinamento de goleiros e até mesmo através de vivências praticam com goleiros de futebol constatamos que as valências físicas mais utilizadas pelos goleiros, tanto nos seus treinamentos quanto em jogos são:

Flexibilidade: devido a grande importância que o goleiro tem de atingir máximas amplitudes de seu corpo para realizar as defesas. De acordo com Weineck (1994), flexibilidade é a capacidade e a qualidade que tem o atleta para executar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo ou sob influência auxiliar de forças externas.

Agilidade: Pelo fato do goleiro precisar em vários momentos realizar várias mudanças de direções curtas, porém extremamente rápidas e ágeis, conseguindo assim desempenhar suas defesas com eficiência. De acordo com Frisselli e Montovani (1999) a agilidade é requisito indispensável para o sucesso do goleiro, pois é a capacidade que o atleta tem de mudar de direção e sentido o mais rápido possível.

Força de impulsão: Por o goleiro ter de realizar diversos saltos sempre em grandes amplitudes, utilizando muito de sua força física para realizar principalmente as defesas em bolas altas. De acordo com Bompa (2002, p.332) “força e a capacidade neuromuscular de superar uma resistência interna e externa”.

Velocidade de Reação: Esta valência o goleiro desempenha na maior parte do tempo, devido à velocidade do jogo fazendo assim com que o goleiro tenha que tomar decisões em frações de segundo. Segundo Weineck (1994) velocidade de reação se refere ao tempo necessário para o acionamento das forças musculares após a chegada do estímulo via receptores sensoriais.

Tendo em vista que estas quatro valências físicas são as mais utilizadas durante a ação do goleiro nos jogos e treinamentos, exige-se um maior grau de aprimoramento para estas valências, enfatizando os treinamentos específicos para cada uma, fazendo assim com que o goleiro fique preparado para todas as situações e adversidades dentro da partida.

Sendo assim, esse instrumento de pesquisa ressalta a importância de melhorar as condições na preparação dos atletas. Os preparadores de goleiros devem individualizar mais os treinamentos, através de trabalhos específicos para estas valências físicas, visando sempre à evolução do atleta em todos os aspectos funcionais. Assim avaliamos e comparamos os níveis de aptidão física de goleiros de diferentes clubes em Goiás, a fim de propor diferentes formas na preparação física e técnica destes atletas.

METODOLOGIA

O delineamento do estudo é observacional transversal descritivo. Foi feito por meio da aplicação de testes físicos com goleiros de alguns clubes Goianos (Jardim América Esporte Clube, Agremiação Esportiva Ovel, Vila Nova Futebol Clube Associação Atletas de Jesus Atlético Clube Goianiense) foram avaliados três goleiros de cada time, Com isso pode-se avaliar e comparar os níveis de aptidão físicas dos goleiros destes times para estas valências. Nesse estudo, utilizamos os testes com protocolos específicos para cada valência física.

Aspectos éticos da pesquisa

O presente projeto de pesquisa teve início após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) sobre o protocolo nº 045/2014-1. Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e os pais, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, além disso, foi necessária a autorização verbal dos jovens, conforme a Resolução 499/13 do Conselho Nacional de Saúde. Foi garantido aos participantes tanto o anonimato, quanto a liberdade de retirar o consentimento, se não desejarem mais participar. Após a apresentação do artigo, o mesmo será arquivado na biblioteca da Faculdade União de Goyazes.

Coleta de dados

Foi realizada por meio de observacional transversal descritivo mediante aplicação de teste, com protocolos para todas as valências físicas avaliadas flexibilidade, velocidade de reação, força de impulsão e agilidade, lembrando que a coleta de dados apenas foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da FUG e teve duração entre os meses de agosto e outubro de 2014 pelos próprios avaliadores. 499/11

Para a coleta de dados foi necessário dois encontros em cada equipe, no qual foram aplicados dois testes por dia.

Instrumentos e materiais de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada nas próprias dependências dos clubes. Foram utilizados os seguintes protocolos:

- Teste de Flexibilidade – Banco de Wells e Dillon,
- Teste de agilidade - 9,14 metros. Segundo Kiss (1987),
- Velocidade de Reação - RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test),
- Teste de Força de Impulsão Vertical Segundo Kiss (1987) e Horizontal - Segundo Fernandes (1998)

Procedimentos para coleta de dados

Foi agendado com responsáveis dos clubes o horário para a aplicação dos testes. Após aceitar fazer parte da pesquisa, os pais e responsáveis assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no dia anterior a aplicação dos testes, também foi necessária a autorização verbal dos atletas no dia da aplicação dos testes, os participantes foram submetidos aos testes previamente estruturados.

Análises dos dados

A análise discursiva foi registrada dentro da abordagem descritiva “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece” (MARCONI e LAKATOS, 2001).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As tabelas abaixo mostram os níveis de aptidão física dos goleiros de alguns clubes de Goiás com idades entre 15 e 17 anos, todos estes clubes disputam os campeonatos organizados pela federação goiana de futebol. Portanto são garotos que treinam diariamente sempre buscando melhores níveis técnicos e físicos, e com o sonho de se tornarem atletas profissionais de futebol.

Tabela 1 – Valências Físicas dos Goleiros do Jardim America Esporte Clube.

Características	Goleiro (1)	Goleiro (2)	Goleiro (3)
Flexibilidade (cm)	31	28	35
Agilidade (seg.)	9.30	9.10	9.07
Velocidade de reação (W.KG)	14.55	14.58	14.61
Força de impulsão Vertical (cm)	40	42	36
Força de impulsão Horizontal (cm)	263	283	252

Os goleiros da equipe Jardim America Esporte Clube apresentaram um bom nível de condicionamento para todas as valências físicas em específico na agilidade. Isto se deve ao fato do preparador de goleiros do clube enfatizar os trabalhos com os goleiros nesta valência física. De acordo com Tubino (1984), a agilidade deve ser treinada desde a fase de preparação geral, pois é importante salientar que a agilidade é uma capacidade especificada da maioria dos desportos.

Tabela 2 – Valências Físicas dos goleiros do Vila Nova Futebol Clube.

Características	Goleiro (1)	Goleiro (2)	Goleiro (3)
Flexibilidade (cm)	33	30	37
Agilidade (seg.)	9.90	9.24	9.22
Velocidade de reação (W.KG)	14.44	14.65	14.53
Força de impulsão Vertical (cm)	43	38	49
Força de impulsão Horizontal (cm)	255	271	274

Os goleiros da equipe Vila Nova Futebol Clube apresentaram um bom nível de condicionamento físico em todas as valências testadas, principalmente na questão de força, por contarem com uma estrutura de academia no clube, os atletas vivenciam mais trabalhos nesta valência física. Segundo Bompa (2002), é importante realizar treinamentos de musculação, pois auxilia no desenvolvimento em relação à força muscular localizada, além de evitar lesões e agir na manutenção e aumento da massa muscular.

Tabela 3 – Valências Físicas dos goleiros da Agremiação Esportiva Ovel.

Características	Goleiro (1)	Goleiro (2)	Goleiro (3)
Flexibilidade (cm)	28	32	31
Agilidade (seg.)	10.04	9.90	10.01
Velocidade de reação (W.KG)	13.30	13.18	13.14
Força de impulsão Vertical (cm)	32	43	42
Força de impulsão Horizontal (cm)	254	262	256

Os goleiros da equipe Agremiação Esportiva Ovel apresentarão um nível razoável de condicionamento físico para as valências físicas testadas. A Agremiação Esportiva Ovel não conta com o trabalho específico de um preparador de goleiros. Isso evidencia a importância dos clubes terem os trabalhos de um profissional específicos na preparação de seus goleiros, podendo assim evoluir os níveis de condicionamento físico em todas as valências físicas. Para Carlesso (1981), a posição de goleiro requer um ensino muito especial e diverso, dos demais jogadores e mais ainda trabalhos específicos e individualizados de seus treinadores.

Tabela 4 – Valências Físicas dos goleiros do Atlético Clube Goianiense.

Características	Goleiro (1)	Goleiro (2)	Goleiro (3)
Flexibilidade (cm)	39	37	40
Agilidade (seg.)	9.90	9.30	9.45
Velocidade de reação (W.KG)	15.80	15.44	15.20
Força de impulsão Vertical (cm)	34	38	41
Força de impulsão Horizontal (cm)	256	255	243

Os goleiros da equipe Atlético Clube Goianiense apresentaram um bom nível geral para as valências físicas testadas, o clube conta com o trabalho de um preparador de goleiros trabalhando especificamente os goleiros em todas as valências. Para Marcellus (2004), goleiro que está bem preparado física, técnica e psicologicamente, dá um grande passo para alcançar as vitórias e o sucesso.

Tabela 5 – Valências Físicas dos goleiros da Associação Atletas de Jesus.

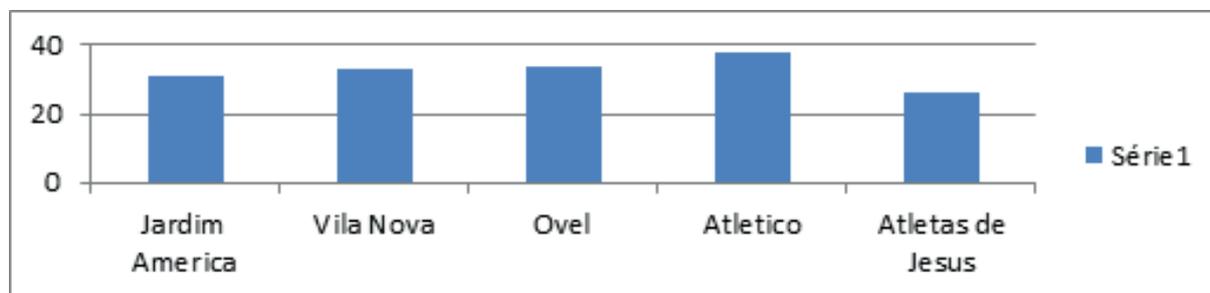
Características	Goleiro (1)	Goleiro (2)	Goleiro (3)
Flexibilidade (cm)	25	29	26
Agilidade (seg.)	9.70	9.90	10.05
Velocidade de reação (W.KG)	13.26	13.20	14.29
Força de impulsão Vertical (cm)	37	32	34
Força de impulsão Horizontal (cm)	190	188	192

O time que apresentou o pior nível de condicionamento físico geral dentre todos os avaliados. O fato de não contar com preparador de goleiro e de ter uma estrutura de trabalho limitado, são os fatores que levaram a este resultado. A carência de infra-estrutura, e de profissionais qualificados nos clubes influencia diretamente na formação de novos atletas (OLIVEIRA, 2004).

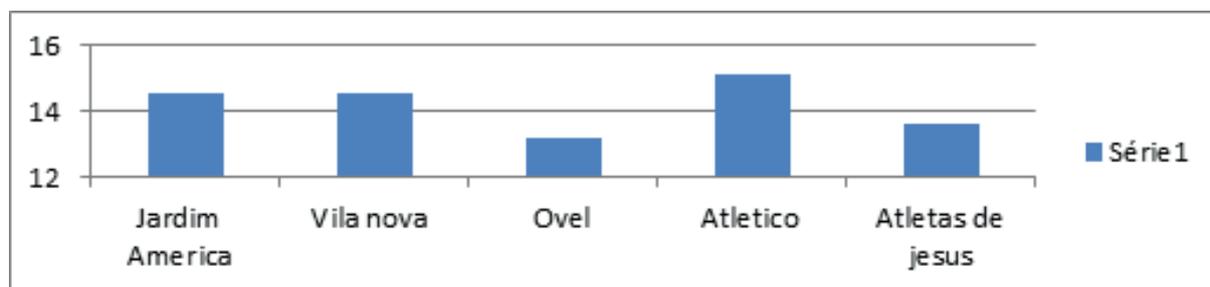
Media dos clubes para Flexibilidade

Na media geral dos goleiros o clube que mais se destacou na flexibilidade foi o Atlético clube Goianiense. Pelo fato de seus goleiros terem uma seqüência de trabalho, com o mesmo preparador de goleiros á mais tempo que os demais, valorizando o trabalho seqüencial das

categorias de base. Segundo Tubino (1984), para mantermos nosso estado de treinamento devemos dar continuidade ao longo do tempo para que o organismo se adapte progressivamente, e a condição atlética só pode ser obtida depois de seguidos treinamentos.

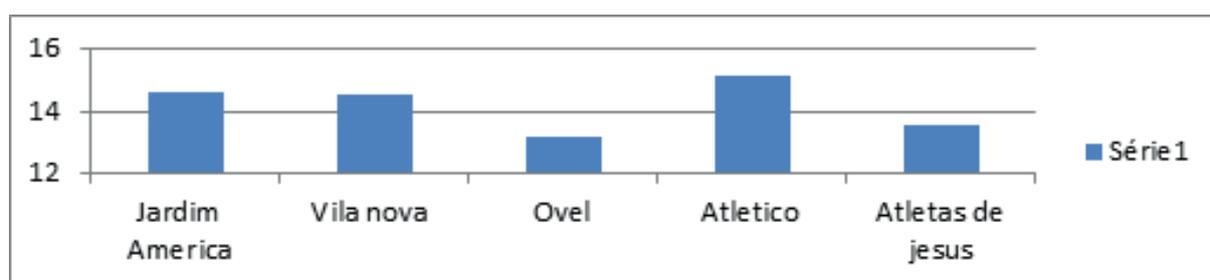


Media dos clubes para Força de Impulsão vertical.



Na media geral para Força de Impulsão Vertical, destacam-se os clubes, Atlético Clube Goianiense, Vila Nova Futebol Clube e Jardim America Esporte Clube. Essas equipes realizam trabalhos em academia no mínimo duas vezes por semana, por isso tiveram níveis mais elevados que os que não vivenciam trabalhos neste segmento. Neste sentido, Bompa (2002) ressalta a importância de realizar treinamentos de musculação para ganhos principalmente de força muscular localizada.

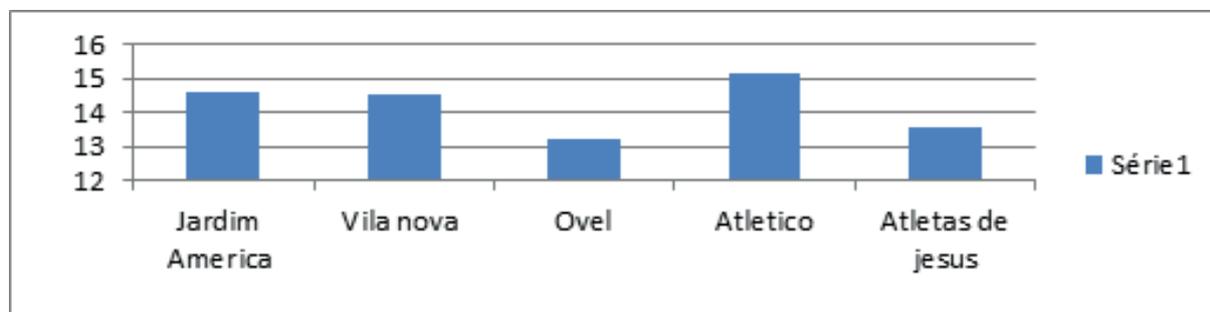
Media dos clubes para Força de impulsão horizontal



Na media da Força de impulsão horizontal também destacaram os mesmos clubes citados anteriormente, pelo fato de vivenciarem treinamentos de força em academias, por se tratar

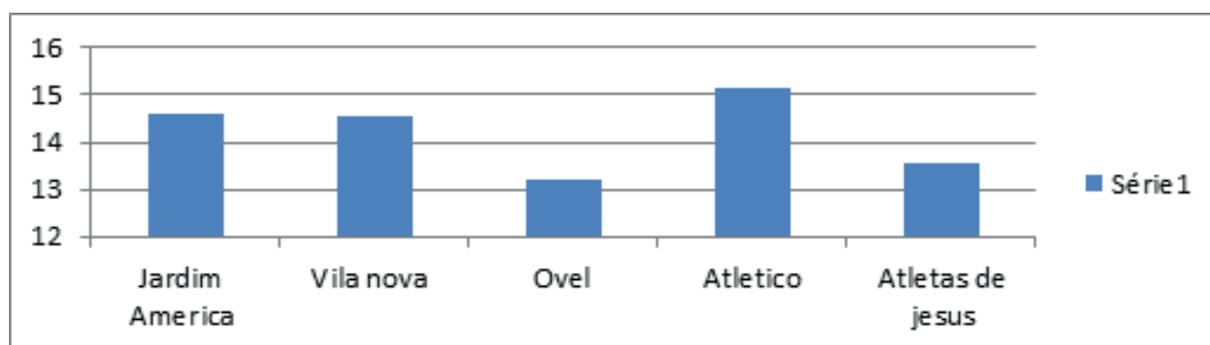
de uma Valência física que requer sempre maior nível de força muscular e imprescindível a utilização de treinamentos em academias, como citado acima.

Média dos clubes para agilidade



Na media de agilidade se destacaram as equipes, Atlético Clube Goianiense, Jardim America Esporte, Vila Nova Futebol Clube. Todas essas equipes contam com os trabalhos de um profissional específico na preparação de seus goleiros. Isto faz com que os goleiros tenham uma individualização e maior continuidade na sua preparação, fazendo assim que tenham maior ganhos físicos e técnicos. Para Lussac (2008), a continuidade do treinamento permite que se tenham importantes ganhos atléticos, em geral um atleta que tem um alto desempenho, com certeza tem uma preparação contínua.

Media dos clubes para velocidade de reação



Na media de velocidade de reação se destacou também os clubes Atlético clube Goianiense, Vila Nova Futebol Clube e Jardim America Esporte Clube. Deve se ressaltar que todas estas equipes contam com um profissional específico na preparação de seus goleiros, estes profissionais orientam seus goleiros nos treinamentos para que eles possam melhorar suas deficiências técnicas e físicas. Segundo Freire (2003) é importante destacar que uma boa orientação e acompanhamento profissional podem melhorar os atributos dos atletas e preencher suas deficiências.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve a finalidade de avaliar e comparar os níveis de aptidão física de goleiros de futebol com idades entre 15 e 17 anos em diferentes clubes de Goiás, também através deste trabalho buscamos mostrar a importância de ter um profissional que realize trabalhos específicos na preparação dos goleiros.

De acordo com os dados apresentados os clubes que tem uma estrutura de trabalho precária, e que não contam com o trabalho de um profissional específico para individualizar os treinamentos com seus goleiros, tiveram um desempenho abaixo dos demais.

Este fato se dá porque os goleiros que tem treinamentos diários com profissionais específicos na área conseguem elevar os seus níveis de aptidão física em todas as valências físicas, deixando assim com que possam ter melhores condições de desempenhar suas qualidades técnicas atingindo maiores resultados como atletas.

Os preparadores de goleiros devem oferecer estímulos frequentes para que os atletas tenham confiança em suas capacidades, podendo assim atingir melhores resultados em suas carreiras.

Portanto com a evolução do esporte é fundamental que os clubes de futebol ofereçam melhores condições de trabalho para seus atletas, e que também invistam em profissionais qualificados, podendo assim individualizar mais os trabalhos com seus goleiros. Melhorando estes aspectos conseguimos fazer da posição de goleiro seja a que consiga melhor evolução dentro do futebol.

Resumo: O presente trabalho tem por finalidade avaliar e comparar os níveis de aptidão física de goleiros de futebol de alguns clubes goianos, todos os atletas avaliados tem idade entre 15 e 17 anos das categorias de base. O objetivo geral deste artigo é ressaltar a importância dos clubes terem um preparador de goleiros, podendo assim individualizar mais os treinamentos a fim de ter um maior nível de evolução de seus atletas. A pesquisa valeu-se de testes específicos para cada valência física sendo elas agilidade, flexibilidade, velocidade de reação, força de impulsão vertical e horizontal. Ao final do estudo concluiu-se que os clubes precisam oferecer boas condições de trabalho e terem profissionais competentes para realizarem os treinamentos de seus goleiros, a fim de terem melhores condições físicas e técnicas para desempenharem suas habilidades.

Palavras-chave: Goleiros, Valências físicas, Treinamento.

GOALKEEPER TRAINING: Soccer goalkeepers aged 15-17 years and their core of physical valences in the categories of base at clubs from Goiás state in Brasil.

Abstract: The present study aims to evaluate and compare the fitness levels of soccer goalkeepers at clubs from Goiás, Brazil. All athletes have evaluated aged between 15 and 17 years-old in the categories of base. The purpose of this paper is to highlight the importance of clubs

to maintain a goalkeeper coach, distinguishing more training in order to keep a higher level of development of their athletes. The research used of specific tests for each physical valence: agility, flexibility, reaction speed, strength, vertical, and horizontal impulse. It was concluded the clubs need to offer good working conditions and have competent professionals to carry out the training of their goalkeepers, in order to get better physical and technical conditions to perform their skills.

Keywords: Goalkeepers, physical Valences, Training

REFERÊNCIAS

- BOMPA, T. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. Ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- CARLESSO, R. A. **Manual de treinamento do goleiro**. Rio de Janeiro: Palestra, 1981.
- CARVALHO, A. F; MARCHI, F.L. **Futebol: historias e bastidores de uma paixão nacional**. Cidade: Goiânia GO: Editora, Vieira Ano 2007
- DAMATTA, R. Esporte na sociedade: um ensaio sobre o futebol brasileiro. In:
DAMATTA, R. (org.). **Universo do futebol: esporte e sociedade brasileira**. Rio de Janeiro: Pinakothek, 1982.
- DUARTE, O. **Futebol: histórias e regras**. São Paulo: Makrans Boods do Brasil 1997.
- FREIRE, J. P. **Pedagogia do futebol**. Campinas: Autores Associados, 2003
- Frisselli, A.; Mantovani, M. **Futebol Teoria e Prática**. São Paulo: Phorte, 1999
- KISS, M. A. P. D.M. **Avaliação em Educação Física. Aspectos Biológicos e Educacionais**. 1ª Ed. São Paulo, SP: Editora Manole, 1987.
- LEAL, J. C. **Futebol arte e ofício: histórico, sistemas, táticas, técnicas e Planejamentos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- LUSSAC, Ricardo Martins Porto. **Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar**. Revista Digital – Buenos Aires N° 121, 2008
- MANTOVANI, M. **A formação do Atleta de Futebol**, in: **Treinamento Desportivo**. Vol. 1. 1996.
- MARCELLUS, C. Goleiros.com. Disponível em:< www.goleiros.com.br>. Acesso em: 17 out. 2004.
- MARCONI e LAKATOS, 2001. Livro - **Fundamentos de Metodologia Científica 7ª Ed**.
- Nogueira, Armando. **Bola na rede**. Rio de Janeiro. Editora vozes. 1973
- OLIVEIRA, Rommelo. **Psicomotricidade e preparação de goleiros: o treinamento ontem e hoje**. Disponível em: <http://www.rommeloliveira1.hpg.com.br/esportes/5/internahpg1.html> Acesso em 19, maio, 2014.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/Ed. daUFMG, 2002.
- TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. Ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- VOSE, R. C: **Futebol historia técnica e treino de goleiro**, Rogerio da Cunha Voser, Marcos Giovani Vieira Guimarães, Everton Rodrigues Ribeiro – 2.ed. rev e atual – Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WEINECK, J. **Manual de treinamento desportivo**. São Paulo: Manole, 1994.