

## A PREPARAÇÃO DE GOLEIROS E SUA EVOLUÇÃO

**Prof. Omar Tavares**  
**Graduado em Educação Física/ Clubes de Regatas do Flamengo**  
**Prof. Silvio Telles**  
**Mestre em Educação Física/ Universidade Gama Filho**

**Resumo:** *Este estudo teve como objetivo identificar as publicações que se referem aos treinamentos físico, técnico e tático para goleiros, e juntamente com entrevistas semi-estruturadas compor a trajetória da preparação para goleiros no Brasil. Percebemos a evolução desta posição ao longo do tempo. Anteriormente, antes dos anos de 1970, os trabalhos práticos em nada se assemelham aos que hoje vemos. Preocupações com exercícios ginásticos eram a tônica deste período. Após os anos de 1970, o treinamento se transforma devido a muitos motivos, como por exemplo, a descoberta e os avanços tecnológicos em suas diversas nuances.*

Palavras –Chave: Futebol- preparação de goleiros – História do Esporte

## GOALKEEPER'S TRAINING AND ITS EVOLUTION

**Abstract:** *This study aims at identifying the publications that refer to the physical, technical and tactical training of goalkeepers and, along with semi-structured interviews, trace the trajectory of the goalkeeper's training in Brazil. The position of goalkeeper has evolved with time. Previously, before the decade of 1970, the activities were completely different from the current ones. Gymnastic exercises were the major trend at the time. The training is transformed after the decade of 1970 due to several reasons, including the technological discoveries and advances and its many nuances.*

*Key Words: Soccer; Goalkeeper's training; Sports History*

## INTRODUÇÃO

Com a evolução da ciência e do treinamento desportivo para os jogadores, o futebol se tornou um esporte mais dinâmico e competitivo, onde a preparação física, tática e técnica passaram a ser fundamentais para a obtenção de melhores resultados, já que a performance do jogador de futebol é determinada por várias habilidades, capacidades e qualidades que se completam de modo interdependente (WEINECK, 2000).

O treinamento do futebol deve ser entendido como um processo global no qual os fatores isolados determinantes de desempenho participam de forma integrada para tornar ideais a habilidade individual e o desempenho de uma equipe durante o jogo. Assim, o condicionamento físico do jogador representa apenas um dos muitos componentes para tornar a habilidade específica do futebol a melhor possível.

O Futebol jogado atualmente demonstra um aumento do ritmo competitivo, fazendo com que os jogadores tenham que melhorar o seu lado técnico, como também o seu lado psicológico, e os treinadores que trabalham com equipes de competição devem estar sempre preocupados com a melhora do desempenho de seus atletas.

Segundo Ernesto dos Santos (1976), o treinamento técnico é a base de todo o trabalho específico e, através dele, o iniciante consegue se desenvolver e se aperfeiçoar. Uma prática bem orientada sempre trará benefícios que se traduzem na correção de defeitos, aperfeiçoando as habilidades.

A posição do goleiro em relação ao time é de vital importância. Sua participação em determinados lances da partida pode ser a consumação de uma vitória ou até mesmo a derrota. Dizem que todo time começa com um bom goleiro.

Exige-se de um goleiro um acúmulo de capacidades corporais e psíquicas que só podem ser encontradas em poucos jogadores. Esta posição requer um ensino especial e diverso dos demais jogadores e, mais ainda, uma educação e orientação espiritual diferente (CARLESSO, 1981).

Contudo, estas reflexões nem sempre se deram desta forma. Durante muitos anos, o “arqueiro” foi relegado a segundo plano, tratado como mais um. Talvez por esse motivo o Brasil, principalmente no passado, não construiu uma tradição de bons goleiros, culminando com a injustiça feita ao goleiro Barbosa, devido á fatídica final de 1950.

Para elucidar como se deu a evolução desta posição em nosso país, decidimos investigar na produção do conhecimento, no tocante a teorização, como evoluiu o treinamento de goleiros no Brasil. A relevância do estudo está no fato de que há pouca literatura sobre o tema e que alguns profissionais que atuam no futebol e na preparação de goleiros desconhecem como e por quem foi introduzido. Isto posto, as referências encontradas sobre o assunto serviram como escopo teórico para inferirmos como se deu a origem e a evolução do treinamento específico dos goleiros brasileiros, além de servir de fonte para futuros trabalhos na área.

Foram revisados livros que versassem sobre futebol, na intenção de que, no conteúdo desses, existisse alguma menção sobre goleiros e também obras destinadas especificamente a esta posição.

Esta revisão foi realizada nas bibliotecas das seguintes universidades do Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho (UGF), Universidade Castelo Branco (UCB), Universidade da Cidade (Univercidade), Universidade do Estado do Rio de Janeiro(UERJ), Universidade Estácio de Sá (UNESA) e Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), esta última encontrava-se em greve, impossibilitando a consulta em sua biblioteca. Contudo, tivemos acesso ao seu Laboratório de Fisiologia, onde foram encontradas as obras. A escolha desses locais deu-se em virtude da existência de cursos de Educação Física, onde a possibilidade de obras pertinentes ao tema pertencerem ao acervo dessas instituições era significativa.

Também foram realizadas duas entrevistas semi-estruturadas com pessoas que estão inseridas dentro do contexto do futebol. Primeiramente, entrevistamos o ex-jogador de futebol, tri campeão do mundo, Gérson Oliveira Nunes e posteriormente o ex-goleiro Acácio Cordeiro Barreto que atualmente é preparador de goleiros do Botafogo Futebol e Regatas.

Nas bibliotecas consultadas foram encontradas 103 obras sobre futebol. Abaixo, listamos em um quadro as obras encontradas que tinham em seu conteúdo menção à preparação de goleiros ou tratavam diretamente sobre o tema:

ANO	AUTOR	TÍTULO
1976	Sebastião Araújo	Livro: Futebol e seus Fundamentos. Editora: Imago RJ.
1976	Melquizedec Luiz dos Santos.	Livro: Futebol, Técnica e Tática. Editora: Fórum RJ.
1978	Sepp Maier	Livro: Aprenda com o maior Goleiro do Mundo.

		Editora: Tecnosprint RJ.
1979	Ernesto dos Santos	Livro: Caderno Técnico-Didático. Editora: SEED/ DDD Brasília
1981	Raul Alberto Carlesso	Livro: Manual de Treinamento do Goleiro. Editora: Palestra RJ.
1984	Eustáquio Januário de Freitas.	Trabalho de conclusão de curso. (UGF) “Treinamento Técnico para Goleiros de Futebol”. RJ
1984	Antonio Alberto Rocha	Trabalho de Pós-graduação “Um Estudo de Planejamento e de valências específicas para Goleiros”. (UGF) RJ.
1985	Antônio Gilberto de Carvalho Lendengues.	Trabalho de conclusão de curso. “Proposta de Treinamento para Goleiros”. (UGF) RJ.
1989	Jose Roberto Borsari	Livro: Futebol de Campo Editora: Pedagógica Universitária RJ.
1992	Paulo Nazareno Lagoia Fonseca	Trabalho de conclusão de curso: “A importância do Treinamento Individual e específico no desempenho do Goleiro de Futebol de Campo”. (UCB) RJ.
1995	Cláudio Vinicius de Souza.	Trabalho de conclusão de curso: “Treinamento de Goleiros: Uma visão Geral das Qualidades Físicas e Técnicas”. (UERJ) RJ.
1997	Almir Domingues.	Livro: Goleiros 100 Segredos Editora: Verbo (Curitiba)
1998	Rogério Silva de Melo.	Livro: Futebol 1000 Exercícios Editora: Sprint (RJ)
1999	João Batista Lopes Abelha.	Livro: Treinamento de Goleiro técnico e Físico. Editora: Ícone (SP)
1999	Marcel Henriques Maciel.	Trabalho de conclusão de curso: “Goleiros de Futebol: Posição em evolução no País”. (UERJ ).
1999	Cláudio de Pinho Dantas.	Trabalho de conclusão de curso: “Métodos de Preparação Física para Goleiros de Futebol de Campo”. (Estácio de Sá). RJ
1999	Alexandro Ramalho, Nielsen Elias e Randhal Coelho.	Trabalho de conclusão de curso: “A importância do treinamento de resistência aeróbica para goleiros de futebol profissional”. UFRJ
2000	Júlio César Leal	Livro: Futebol: Arte e Ofício. Editora Sprint. RJ
2002	Marcelo da Silva e José Miranda.	Trabalho de conclusão de curso: “A importância do treinamento individualizado específico para goleiros de futebol profissional”. UFRJ
2003	André Luiz Coelho da Silva.	Trabalho de conclusão de curso: “Treinamento para Goleiros de Futebol”. (Universidade da Cidade) RJ.
2004	Bruno Bastos Fonseca.	Trabalho de conclusão de curso: “Métodos de Preparação Física para Goleiros de Futebol de campo”. (Universidade da Cidade) RJ.

## EVOLUÇÃO DO TREINAMENTO DE GOLEIROS NO BRASIL

Após o estudo da revisão bibliográfica, podemos perceber as diferenças no tocante ao conceito da preparação técnica, tática e física para goleiros.

As publicações de livros referentes ao tema têm seu início em meados dos anos de 1970<sup>1</sup>, e os trabalhos de conclusão de curso e de pós-graduação no começo dos anos de 1980.

Com a evolução do treinamento esportivo e do futebol, a posição do goleiro também se viu privilegiada. Os trabalhos físicos realizados com os goleiros, antes dos anos de 1970, em nada correspondiam às necessidades da posição. Atividades de ginástica sobre tudo calistênicas eram a tônica dos exercícios preconizados. A figura do preparador de goleiros não existia, cabendo ao preparador físico a inclusão dos mesmos em atividades realizadas com os outros jogadores, que, muitas vezes, pouco adiantavam para a execução das defesas durante o jogo.

Falando-se de técnica, este tópico não figurava no rol do planejamento dos preparadores físicos e treinadores. A atenção destinada aos goleiros era mínima, tanto que não encontramos nenhuma obra ou menção com data anterior à década de 1970.

Embora tal fato não seja conclusivo devido à extensão da revisão bibliográfica, a inexistência da alusão a esta posição é um indicativo da pouca preocupação com o tema.

Também ratificamos tal afirmação em entrevista realizada no dia 23/11/2005 com Gerson, tri campeão mundial pela seleção Brasileira no México em 1970, que comenta a inexistência de atividades específicas para goleiros e que o trabalho técnico não era aplicado, pois não existia a figura do treinador de goleiros e os mesmos treinavam entre si, com exercícios de ginástica e chutes um para o outro, executando, na maioria das vezes, os mesmos treinamentos que os jogadores de linha. Nesta copa, o goleiro passou a ter um treinamento diferente.

Segundo Gerson, Admildo de Abreu Chirol, falecido em 28/12/1998, era responsável pela preparação físico-técnica da seleção de 1970, contribuindo significativamente para a introdução do treinamento de goleiros no Brasil.

Chirol, em suas viagens, fez inúmeros filmes sobre métodos de preparação física e preparação para goleiros, pois este trabalho já existia em outros países. Cabe ressaltar que Raul A. Carlesso, atuou como treinador de goleiros da seleção brasileira na copa do mundo de 1970, e, de fato, nesta época, foi o precursor a desenvolver um trabalho específico com bases científicas<sup>2</sup>.

Como citado anteriormente, percebemos que até meados dos anos de 1970, o treinamento aplicado ao goleiro, baseava-se em exercícios calistênicos, ginásticos, com pesos, técnicos de finalizações e cruzamentos sobre a área. Dentro da própria literatura, podemos citar alguns livros que apresentam exercícios ligados à ginástica dentro do período em questão.

No Livro “*Futebol, Técnica e Tática*” (1976), o autor Melquizedec mostra alguns exercícios aplicados ao goleiro, baseados essencialmente em movimentos ginásticos, como flexões, abdominais, etc.

Os exercícios tinham uma grande preocupação com a ginástica. Existia uma maior atenção com os exercícios físicos em detrimento da parte técnica.

Em entrevista do dia 27/11/2005, com Acácio Cordeiro Barreto ex-goleiro e atual preparador de goleiros da equipe profissional do Botafogo F. R. o entrevistado ratifica que a partir da década de 1970 os goleiros passaram a ter uma atenção diferenciada.

---

<sup>1</sup> Somente em 1981 surgiu o “Manual do Treinamento para Goleiro”, escrito por Raul Alberto Carlesso.

<sup>2</sup> Carlesso contou com a colaboração de Carlos Alberto Parreira, na época auxiliar de preparação física da seleção brasileira. Parreira futuramente sagrar-se-ia campeão mundial como técnico da seleção brasileira em 1994.

Segundo Acácio, com a evolução do treinamento no futebol, da tecnologia e a valorização do treinador de goleiros, o treinamento aplicado aos mesmos evoluiu bastante. “Os goleiros atuais necessitam ter um bom condicionamento físico e uma técnica apurada. Procuro nos meus treinamentos aplicar todas as situações possíveis de jogo”.

Como afirma Acácio, a evolução da preparação para Goleiros, deu-se principalmente no tocante à preparação técnica, até então negligenciada. Exercícios ligados à aquisição de uma técnica mais apurada tornaram-se a tônica de uma nova era para os goleiros brasileiros.

Na revisão bibliográfica, percebemos também tal transformação. Em livros como “*O Manual do Treinamento do Goleiro*” de 1981, começam a introduzir exercícios com preocupações distintas dos anos de 1970, ainda que esta referência mostre exercícios de ginástica para o goleiro. Percebe-se que o autor Raul Alberto Carlesso preocupa-se com a parte técnica dos goleiros, e mostra inúmeros exercícios ligados à técnica individual.

Carlesso, vivendo em um ambiente de pesquisa, na Escola de Educação Física do Exercício, onde passou a maior parte de sua vida militar, percebeu que o goleiro de futebol de campo também era uma posição especializada dentro do futebol. Estudou durante quinze anos profundamente tudo que se relacionasse ao treinamento do goleiro, criando exercícios que até hoje permanecem no rol dos mais utilizados na preparação para goleiros. Logo, percebemos como o autor estava na vanguarda das discussões sobre o tema.

Em seu manual, aponta as principais habilidades físicas, psíquicas e motoras do goleiro, além de descrever o treinamento técnico.

Percebemos que Carlesso tem uma grande preocupação com a parte técnica desta posição, e ressalta que é preciso criar uma escola brasileira de goleiros, para que os nossos se eduquem tecnicamente.

## **PREPARAÇÃO FÍSICA HOJE**

Com a evolução do futebol, novos requisitos são exigidos para os jogadores, fazendo com que as equipes evoluam tecnicamente, e cada jogador em sua posição passe a ter sua devida importância no que diz respeito ao condicionamento técnico.

Isto posto, o goleiro passou a ganhar espaço no cenário do futebol, devido a sua reconhecida especificidade, ganhando força a partir dos anos de 1980. Tal fato se reflete em trabalhos de memória de licenciaturas, que dão indícios de que tal preocupação entrara nas universidades, o que possivelmente dará origem a futuros profissionais extremamente atentos a esta questão.

Sobre este aspecto, podemos citar trabalhos de conclusão de curso encontrados nas universidades já citadas, que apontam a evolução da preparação de goleiros. Dentre eles, podemos citar os encontrados na Universidade da Cidade, que abordam o referido tema.

No trabalho de conclusão de curso intitulado “*Treinamento para Goleiros de Futebol*”,(2003), o autor André Luiz Coelho da Silva mostra as razões que têm levado a uma deficiência comum das técnicas dos goleiros brasileiros. Silva relata em seu estudo que a não inclusão da psicomotricidade nos treinamentos específicos dos goleiros, nas categorias de base, ocasiona deficiências na aquisição de uma técnica apurada.

No trabalho de conclusão de curso com título “*Metodos de Treinamento de Preparação Física para Goleiros de Futebol de Campo*”, (2004), o autor Bruno Bastos Fonseca relata o resultado das entrevistas com treinadores de goleiros, nas quais os entrevistados ressaltam que o treinamento atual do goleiro de futebol de campo é 80% neuromuscular e as valências físicas como força explosiva, velocidade de reação e

deslocamento, resistência anaeróbia alática, agilidade e flexibilidade são as mais utilizadas. Os métodos de treinamento mais adequados são: o circuito anaeróbio, a força pliométrica e a flexibilidade.

No trabalho de conclusão de curso encontrado na Universidade Estácio de Sá intitulado “*Métodos de Preparação Física para Goleiros de Futebol de Campo*” (1999), o autor Cláudio de Pinheiro Dantas aponta em estudo o resultado de uma pesquisa de campo realizada através de uma entrevista estruturada com uma população de preparadores físicos e treinadores de goleiros dos quatro grandes clubes de Futebol do Rio de Janeiro: Flamengo, Vasco, Fluminense, e Botafogo.

Os resultados da pesquisa concluíram que a partir dos anos de 1970 foi iniciada uma mudança na preparação física e técnica dos goleiros chegando ao auge nos anos de 1990. A valorização do profissional de Educação Física causou uma mudança considerável na preparação física e técnica dos atletas. As características individuais de cada atleta e a sua posição no campo de futebol passaram a ser prioridade na preparação técnica. O treinamento neuromuscular passou a ser desenvolvido na proporção média de 80% e o cardiopulmonar em torno de 20%. Os métodos de treinamento mais adequados variam de acordo com a fase em que se encontra o time na temporada.

No início, é realizado um trabalho aeróbico, além de treinar as demais valências físicas como força explosiva, velocidade de reação, velocidade de deslocamento, resistência anaeróbia alática, agilidade e flexibilidade, com menos ênfase no treinamento técnico. Próximo à temporada, diminui o trabalho aeróbico e aumenta a intensidade no treinamento técnico. Na metade e no final da temporada, a metodologia usada é de resistência anaeróbia alática, com curta duração e intensidade forte, aumentando assim a preparação técnica.

Tratando-se de livros, em nossa revisão bibliográfica, encontramos referências que apontam outras questões importantes na preparação física, técnica e tática para goleiros na atualidade.

No livro “*Goleiros 100 Segredos*” (1997), o autor Almir Domingues destaca um modelo básico de scout de avaliação (Estatística de Fundamentos) onde são computadas todas as intervenções em lances técnicos, com o objetivo de avaliar seu rendimento e melhorar sua performance.

No livro “*Futebol, Arte e Ofício*” (2000), de Júlio Cesar Leal, o autor cita a importância do goleiro treinar regularmente, atuando como jogador de “linha”, pois o goleiro atual pode funcionar como líbero, por trás da zaga, colocando-se em posição privilegiada para orientar a defesa quanto ao melhor posicionamento e às necessidades de cobertura, aumentando assim sua visão tática.

Os entrevistados Gerson e Acácio, também observaram que o trabalho isolado dos preparadores e treinadores veio para acrescentar na evolução da posição. Outro ponto mencionado foi a valorização do preparador de goleiros, que, devido a sua intervenção, aumentou o rendimento dos atletas, levando atualmente quase todos os clubes a contratarem profissionais para desempenhar tal função.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Percebemos a evolução desta posição ao longo do tempo. Anteriormente, mais especificamente antes dos anos de 1970, os trabalhos práticos em nada se assemelham aos que hoje vemos. Preocupações extremas com exercícios ginásticos eram a tônica deste período. Após a década de 1970, tal fato se transforma devido a muitos motivos, como, por exemplo, a evolução do esporte na busca por melhores performances, além da descoberta e avanços tecnológicos em suas diversas nuances.

As entrevistas apontaram para esta evolução no tocante à consciência da importância da posição. Relatos de figuras históricas como Gerson, Tri campeão Mundial em 1970 e Acácio, goleiro do Vasco da Gama na década de 1980 e atual preparador de goleiros da equipe profissional do Botafogo, contribuíram para a construção da trama histórica, ratificando o que a revisão bibliográfica apresentou.

Em relação à produção do conhecimento, pudemos observar que a preparação física para goleiros iniciou-se no rol das preocupações no âmbito acadêmico, possibilitando futuros subsídios para avanços no campo em questão.

Temos a consciência que este trabalho constituiu um mosaico sobre o assunto, onde apenas evidências dão indícios sobre a evolução do treinamento de goleiros em nosso país. O fato de não encontrarmos obras antes dos anos 1970, não demonstra sua inexistência, mas são fortes os indicativos de que os trabalhos acadêmicos sobre o assunto ainda eram rudimentares.

## REFERÊNCIAS

CARLESSO, Raul Alberto. *Manual do Treinamento do Goleiro*. Rio de Janeiro: Editora Palestra, 1981.

BARRETO, Cordeiro Acácio. Rio de Janeiro. Entrevista cedida em 27/11/2005.

DOMINGUES, Almir. *Goleiros 100 Segredos*. Curitiba: CR&C, 1997.

DANTAS, Cláudio de Pinho: Trabalho de conclusão de curso. *Métodos de Preparação Física para Goleiros de Futebol*. Universidade Estácio de Sá: Rio de Janeiro, 1999.

FONSECA, Bruno Bastos. Trabalho de conclusão de curso. *Métodos de Preparação Física para Goleiros de Futebol*. Universidade da Cidade, 2004.

LEAL, Julio César: *Futebol Arte e Ofício*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.

NUNES, Oliveira Gerson. Rio de Janeiro. Entrevista cedida em 23/11/2005.

SANTOS, Ernesto. *Caderno Técnico-didático Futebol*, Brasília, SEED/DDD, 1979.

SANTOS, Melquizedec Luiz. *Futebol Técnica e Tática*. Rio de Janeiro, Editora, 1977.

SANTOS, Izequias Estevam dos. Textos selecionadas de métodos e Técnicas de Pesquisa. 3ed. Rio de Janeiro: Ímpetos. 2001.

SILVA, André Luiz Coelho. Trabalho de conclusão de curso. *Treinamento para Goleiro de Futebol*. Universidade da Cidade, 2003.

TAVARES, Omar. Trabalho de conclusão de curso. *A Introdução do Treinamento Específico do Goleiro de Futebol no Brasil e Sua Evolução*. UGF: Rio de Janeiro, 2005.

VEYNE, Paul Marie. *Como se escreve a história e Foucault revoluciona a história*. Brasília: UNB, 1998

WEINECK, E. J. *Futebol Total*. São Paulo. Editora Phorte, 2000.

**Omar Tavares Miranda – [otm\\_pg@yahoo.com.br](mailto:otm_pg@yahoo.com.br)**

**Rua Francisco. Nº 446 - Bloco III ap:201- CEP: 21320-190**

**Praça Seca – Jacarepaguá – Rio de Janeiro**

**Recurso Solicitado: Datashow**

DADOS DO DEPÓSITO: VALOR 100 Reais. Data:02/03/2006; hora: 10:33:00; NR Documento: 308.900; Nr Autenticação: 3.6D4.608.E27.4CC.ACA.