

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

THAYNÁ LIMA FAGUNDES

**CONCEPÇÕES E PERCEPÇÕES DE PREPARADORES E ATLETAS SOBRE O
TREINAMENTO DE GOLEIROS (AS) AMADORES DE FUTEBOL E FUTSAL**

Porto Alegre
2020

THAYNÁ LIMA FAGUNDES

**CONCEPÇÕES E PERCEPÇÕES DE PREPARADORES E ATLETAS SOBRE O
TREINAMENTO DE GOLEIROS (AS) AMADORES DE FUTEBOL E FUTSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito final para obtenção do título de licenciada em Educação Física pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva
Cardoso

Co-Orientadora: Doutoranda Pamela Siqueira Joras

Porto Alegre

2020

THAYNÁ LIMA FAGUNDES

**CONCEPÇÕES E PERCEPÇÕES DE PREPARADORES E ATLETAS SOBRE O
TREINAMENTO DE GOLEIROS (AS) AMADORES DE FUTEBOL E FUTSAL**

Conceito final:

Aprovado em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Orientador – Prof. Dr. Marcelo Francisco da Silva Cardoso

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos que estiveram ao meu lado nesse momento da graduação. Primeiramente à minha família que sempre me incentivou a entrar na Universidade Federal do Rio Grande do Sul e não desistir no meio do caminho.

À minha amiga Camila Corletto que esteve comigo nessa caminhada me ajudando, todos os dias, em quase todas as cadeiras em que eu não queria mais continuar cursando, levantando minha motivação e força de vontade para que eu terminasse os semestres com a aprovação necessária. E que se tornou uma das minhas maiores inspirações dentro da faculdade e uma das minhas melhores amigas de vida.

À Pamela Joras que aceitou me ajudar na co-orientação deste trabalho, em cima da hora, dando uma luz no meu caminho e me fez ver que eu tinha capacidade para conseguir fazer qualquer tipo de trabalho com dedicação e paciência.

Ao professor Marcelo Cardoso que aceitou ser meu orientador e me ajudou a realizar este trabalho com ensinamentos e calma para explicar minhas dúvidas.

Às minhas amigas e companheiras da equipe de futsal Atlético Sul que me disponibilizaram suas imagens para que fossem utilizadas neste trabalho, Renata Máximo e Gabriela Verdi.

Por último e mais importante, à minha namorada Maely Martini que me apoiou todos os dias, não deixou que eu desistisse nenhuma das várias vezes em que eu pensei que não conseguiria, me incentivou e fez com que eu enxergasse que com o meu empenho e vontade, posso alcançar todos os meus objetivos e sonhos, enfrentando qualquer tipo de obstáculo que apareça na minha frente, superando - o com sucesso.

Obrigada!

RESUMO

Nas modalidades de futebol e futsal, a presença do goleiro(a) dentro de uma equipe é fundamental. O poder competitivo de uma equipe parte de uma boa atuação do goleiro(a). Para que desempenhe suas funções adequadamente, ele deve possuir atributos físicos e psicológicos diferentes dos demais jogadores e precisa adquirir técnicas específicas, compreender o jogo, ser apto a tomar decisões e suportar as pressões de treinos e jogos. Com a evolução do futebol, e a introdução de novas regras no jogo, a posição de goleiro(a) se tornou muito mais qualificada do que era antigamente. Para que o treinamento de goleiros ocorra de maneira eficiente, surge uma nova função dentro das equipes, a função de preparador de goleiros(as), com o objetivo de planejar e realizar um treinamento direcionado e proporcionar o desenvolvimento deste atleta. O objetivo desse estudo foi identificar quais as concepções dos preparadores sobre o planejamento e organização do treino dos goleiros (as) amadores do futebol e futsal e qual a percepção dos atletas sobre o seu treinamento. O estudo se caracteriza como exploratório com abordagem qualitativa. Os sujeitos da pesquisa foram 4 preparadores de goleiros(as) e 4 atletas. O instrumento utilizado foi a entrevista. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com questões abertas e fechadas. Foi elaborado um roteiro para os preparadores e outro para atletas. Os roteiros das entrevistas foram organizados a partir do objetivo desse estudo. Para a análise dos resultados utilizou-se a análise de conteúdo com estabelecimento de categorias temáticas. Os resultados indicaram quatro categorias, sendo elas: 1.Áreas presentes no planejamento do treinamento de goleiros (as); 2.Características de um(a) bom(a) goleiro(a); 3.Importância dos treinos coletivos para os(as) goleiros(as) e; 4.A importância do preparador de goleiros (as). Os resultados encontrados indicaram que há convergência entre as concepções dos preparadores e as percepções dos atletas, havendo, em alguns casos, divergências entre eles.

Palavras-chave: Futebol. Futsal. Treinamento. Preparadores. Goleiro(a).

ABSTRACT

In soccer and indoor soccer (futsal), the presence of a goalkeeper within a team is essential. The competitive power of a team comes from a good performance by its goalkeeper. For the goalkeeper to perform his roles properly, he must own physical and psychological attributes distinct from other players and must acquire specific techniques, understand the game, be able to make decisions and withstand the pressures of training and matches. Due to the evolution of soccer, and the introduction of new rules in the game, the goalkeeper position has become much more qualified than it was in the past. For an efficiently goalkeepers training to take place, a new function appears within the teams, the goalkeeping coach function, with the objective is to planning and conducting targeted training, besides providing the development of this athlete. The aim of this study was to identify the coaches' conceptions about the planning and organization of futsal and soccer amateurs goalkeepers training and what is the athletes' perception of their training is. The study is characterized as exploratory and qualitative approach. The research subjects were 4 goalkeeping coaches and 4 athletes. The instrument used was the interview. Semi - structured interviews were conducted with open-ended and closed-ended questions with followed a script for the coaches and another for the athletes. The interview scripts were organized based on the objective of this study. To analyze the results, content analysis was used with the establishment of thematic categories. The results indicated four categories; (1) Areas present in goalkeeper training planning, (2) Characteristics of a good goalkeeper, (3) Importance of full team training sessions for goalkeepers and (4) The importance of the goalkeeping coach. The results founded indicated that there is a convergence between the coaches 'conceptions and the athletes' perceptions, however, in some cases, there are divergences between them.

Keywords: Soccer. Indoor Soccer. Coaches. Training. Goalkeeper.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pegada básica	16
Figura 2 - Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina	17
Figura 3 - Marcelo Grohe	18
Figura 4 - Aline Reis, goleira da seleção brasileira feminina	18
Figura 5 - Alex Muralha	19
Figura 6 - Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina	20
Figura 7 - Wilson Rodrigues	20
Figura 8 - Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina	21
Figura 9 - Fernando Lopes Pereira (Careca)	25
Figura 10 - Tiago de Melo Marinho	25
Figura 11 - Tiago de Melo Marinho	26
Figura 12 - Renata Fragoso Máximo	27
Figura 13 - Gabriela Verdi Borges	27
Figura 14 - Thayná Lima Fagundes	28
Figura 15 - Renata Fragoso Máximo	29
Figura 16 - Thayná Lima Fagundes	29

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil dos (as) atletas entrevistados (as)	35
Tabela 2 - Perfil dos preparadores de goleiro (a)	35
Tabela 3 - Roteiro de perguntas para preparadores de goleiro (a)	36
Tabela 4 - Roteiro de perguntas para atletas	37
Tabela 5 - Relação: Categoria de análise X Itens de instrumento	41

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	Justificativa	12
2	REVISÃO DA LITERATURA	15
2.1	O goleiro no futebol	15
2.2	O goleiro no futsal	23
2.3	O preparador	30
3	MATERIAL E MÉTODO	34
3.1	Tipo de estudo	34
3.2	Sujeitos Estudados	34
3.3	Instrumentos	35
3.4	Procedimentos de coleta	38
3.5	Procedimentos éticos	39
3.6	Análise do conteúdo das entrevistas	39
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
	REFERÊNCIAS	55
	APÊNDICE I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	59

1 INTRODUÇÃO

Os conhecedores e apreciadores das modalidades de futebol e futsal afirmam sobre a importância fundamental de um goleiro dentro de uma equipe. Segundo Salles (2009), o goleiro representa a principal força defensiva, capaz de motivar sua equipe a desempenhar suas ações com segurança e qualidade.

Uma equipe com bom poder competitivo começa pelo ímpeto de um bom goleiro, mesmo que o time seja bem condicionado, tanto técnica, quanto taticamente, há uma dependência das virtudes e capacidades (técnica, tática e psicológica) do goleiro. Para Tenroller (2004), o goleiro tem cerca de 50% do desempenho da equipe, justificado nas suas peculiaridades e exigências.

Para que o goleiro desempenhe suas diversas funções adequadamente, ele deverá possuir atributos físicos e psicológicos diferentes dos demais jogadores. Viana (1995) relata algumas qualidades físicas e psíquicas que considera importantes para a execução adequada da função de goleiro: peso proporcional à altura, força e potência muscular, elasticidade, velocidade de deslocamento, agilidade e resistência geral. Já em relação às habilidades psíquicas, considera as mais importantes: valentia e coragem, tranquilidade, capacidade de reações múltiplas, força de vontade e confiança.

Para Casarin (2017), a posição de goleiro que surgiu, desde as brincadeiras de rua, até propriamente os treinos planejados em realidades desprivilegiadas, qualificava os jogadores que não possuíam habilidades com os pés para defender as traves, submetendo-os a exercitar suas capacidades motoras sem instrução apropriada, muitos goleiros apareceram assim.

Essa realidade ainda existe, porém com menos frequência, pois as exigências foram aperfeiçoadas. Hoje em dia, há muitas alternativas, oportunidades e os jogadores iniciam sua vida como goleiros em idades iniciais, por volta dos 7 anos, e por demonstrarem certas predisposições, como por exemplo, a coragem, agilidade e também, por opção. Ainda para Casarin (2017), no futebol, a equipe consiste em 10 jogadores e o goleiro faz parte de outro cenário isolado por conta das características específicas de sua posição.

Esse aspecto ao longo dos anos foi evoluindo e ganhando novas particularidades, tanto na interação do goleiro com a equipe, no desenvolvimento da forma de jogar, na construção de treinos mais organizados e específicos para a

posição, na evolução da compreensão corporal desta posição, na qualificação do uso dos pés para facilitar e ajudar o jogo ofensivo, e no *timing* de cobertura defensiva para jogar também com os pés.

Para que o goleiro cumpra a sua função, é importante que ele alcance bons níveis de desempenho. Para isso, ele precisa adquirir técnicas específicas, compreender o jogo, ser apto a tomar decisões e deve possuir uma boa preparação psicológica para poder suportar as pressões de treinos e jogos (FIGUEIREDO, 2010).

Com a evolução do futebol, e a introdução de novas regras no jogo, a posição de goleiro se tornou muito mais qualificada do que era antes. Devido a ele exercer ações específicas durante uma partida, como, por exemplo, defender. Para Brum (2010) o treinamento do goleiro deverá ser estruturado, planejado e aplicado respeitando os princípios desta posição, sendo ele na categoria profissional ou amadora.

Para que esse treinamento ocorra de fato, surge uma nova função dentro das equipes, a função de preparador de goleiros é recente no âmbito do futebol, uma vez que surgiu por volta de década de 1970 (SILVA, 2012). Os ex-atletas que jogavam defendendo as traves, ao encerrarem suas carreiras, sabiam da necessidade existente no treinamento específico da posição e lançaram-se como preparadores de goleiros, pois tinham vivências que poderiam facilitar o treinamento do atleta nessa posição (GALLO *et al.*, 2010).

A função de um preparador de goleiros é planejar e realizar um treinamento direcionado e propiciar o desenvolvimento deste atleta. O goleiro necessita de um treinamento especial, por isso, é importante que o preparador tenha o conhecimento técnico-tático pertencente às individualidades da função. Ele precisa também, conhecer os princípios do treinamento esportivo. Além disso, necessita ter habilidade de executar arremessos e chutes. Dentre esses conhecimentos específicos pertencentes ao treinamento de goleiro, estão as técnicas: de pegar a bola, das quedas, de levantar-se, dos posicionamentos adequados, das reposições e do entendimento do jogo propriamente dito.

Com o passar do tempo, o treinamento específico de goleiros foi evoluindo. O preparador pode realizar tarefas analíticas, onde o que predomina são os gestos motores com o objetivo de executar corretamente os movimentos e exercícios globais, ou seja, situações que ocorrem durante os jogos (CRIZEL, 2012).

Conforme as considerações destacadas acima, elaboramos o seguinte problema de estudo: **Quais as concepções dos preparadores sobre o planejamento e organização do treino dos goleiros (as) amadores do futebol e futsal e qual a percepção dos atletas sobre o seu treinamento?**

Para o presente estudo, de caráter qualitativo, estabeleceram-se as seguintes questões a serem respondidas:

- a- Quais aspectos são congruentes e divergentes nas concepções e definições dos preparadores, quanto ao planejamento do treinamento de goleiras e goleiros amadores de futebol e futsal?
- b- Nas percepções dos atletas sobre o seu treinamento, quais os pontos convergentes e divergentes?
- c- Que aspectos das concepções dos preparadores apresentam relações com as percepções dos atletas sobre o treinamento?

1.1 Justificativa

Os estudos referentes ao futebol e ao futsal vêm sendo desenvolvidos para garantir uma melhora nos treinamentos. Esse tema está sendo abordado para aperfeiçoar a capacitação dos goleiros e a qualificação de seus preparadores (RUTYNA, 2019).

Encontro justificava para a produção desse trabalho a partir do ano de 2012, quando comecei a ter treinamentos específicos para essa posição, na qual sou atleta desde 2002. Neste ano, jogava apenas pela equipe de futsal do meu colégio, Escola Estadual de Ensino Fundamental Professora Leopolda Barnewitz, em Porto Alegre, estava na quarta série do ensino fundamental. A equipe não possuía goleiras, meu técnico, na época, convidou-me para fazer uma experiência no gol, mesmo sabendo que eu gostava de jogar na linha.

Quando comecei a vivenciar essa posição, descobri um sentimento que não sabia que havia dentro de mim. Quanto mais o tempo passava, mais eu percebia que adorava jogar naquela posição. O técnico descobriu em mim qualidades que nem eu sabia que tinha, pois dizia que meus movimentos eram rápidos e minha vontade de evitar tomar um gol era grande, e o principal, não tinha medo da bola. Naquela época, eu não tinha um treinamento específico porque era apenas um professor para o

treinamento de toda a equipe e ele não conseguia dar atenção para as atletas de linha e para mim ao mesmo tempo.

Em 2012, quando ingressei na faculdade, fiz um teste para entrar na equipe de futsal da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) e consegui uma bolsa universitária. Após conseguir essa bolsa, passei a ter treinamento específico com um preparador de goleiras e mais duas atletas da posição que já estavam há algum tempo nessa equipe, pois possuíam um nível técnico admirável, motivo que despertava mais a minha paixão e vontade de evoluir nesta posição. Passei todo o ano de 2012 à base de treinamento, onde fui evoluindo e me tornando uma atleta de nível profissional, essa era a intenção do meu preparador. Nas competições, jogava apenas os minutos finais dos jogos onde nossa equipe já estivesse à frente no placar, pois ainda estava sendo treinada para me tornar uma goleira do nível das demais atletas da equipe.

Naquele período, eu ainda não tinha a confiança da treinadora da equipe e das atletas de linha. Foi um ano com treinamento forte, intenso, bolada atrás de bolada, mas tudo pensando no foco da minha evolução. Meu preparador, que era específico da posição, me incentivava e dizia que eu tinha um futuro brilhante como goleira.

No ano de 2013 comecei minha jornada nas quadras do Rio Grande do Sul, podendo usar todo meu treino e aprendizado adquirido no ano anterior. Por motivos internos da faculdade, tive que sair da equipe e decidi que não ficaria parada. Por sorte, fui convidada por uma equipe que estava crescendo na modalidade, a equipe Nova Geração, conhecida como NG. Para mim, foi um ano glorioso, pois conquistamos muitos títulos, ganhei muitos destaques, reconhecimento, confiança, convites de outras equipes e troféus como melhor goleira de muitas competições. Nesse ano, percebi o quão importante é para essa posição ter um treinamento adequado e de qualidade.

Atualmente, sou atleta da equipe de futsal feminino da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e da equipe Atlético Sul, onde disputamos competições a nível Regional e Nacional, como os Jogos Universitários do Rio Grande do Sul (JUG's), Jogos Universitários Brasileiro (JUB's), Copa Unisinos (São Leopoldo - RS), Copa Dete Mognon (Passo Fundo - RS), Copa dos Campeões Futsal (Esteio - RS), Campeonato Municipal de Canoas (Canoas - RS), Campeonato Municipal de Cachoeirinha (Cachoeirinha - RS) e Campeonato Municipal de Porto Alegre (Porto Alegre - RS). Vivi na pele a experiência de ser uma goleira que pôde jogar partidas sem treinamento específico e com um treinamento adequado, e com isso, pude

reforçar o meu pensamento sobre a importância do treinamento próprio e de qualidade para goleiros.

O estudo se justifica pelo interesse de qualificar preparadores e goleiros de futebol e futsal servindo como material de apoio aos atuantes da área. Existem poucas referências sobre as demandas de treinamento de goleiros e com este trabalho, buscamos ajudar a complementar uma lacuna no conhecimento sobre as modalidades, podendo contribuir para o planejamento e organização dos treinos de atletas amadores.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O goleiro no futebol

A escolha de uma posição em uma equipe de futebol significa assumir responsabilidades. Dentre elas, a do goleiro requer capacidades condicionantes, coordenativas, físicas e técnicas específicas (DOMINGUES, 1997). Tornar-se um goleiro capaz de defender uma meta com dimensões amplas de 2,44 m de altura e 7,32 m de largura, independe somente das capacidades citadas anteriormente.

Segundo Voser, Guimarães e Ribeiro. (2006), no futebol masculino a estatura está ligada diretamente a um melhor desempenho dos atletas, sendo que o goleiro, mede entre 1,85 m até 1,95 m, corroborando com Cordeiro (2018), que traz em seu estudo, que os goleiros disponham de uma massa corporal em torno de 82 kg e uma estatura de 1,87 m.

Em contrapartida, os jogadores de linha pesam por volta de 78 kg e medem cerca de 1,80 m respectivamente, justificando – se esta diferença pela especificidade da função. Associado a essas características, um goleiro precisa estar preparado para enfrentar diferentes situações durante os jogos. O treinamento físico é considerado importante para que o atleta obtenha um bom desempenho esportivo, pois, reflete na elevação dos níveis de desempenho técnicos, táticos, psicológicos e físicos. No futebol, inúmeras capacidades físicas são essenciais para o bom rendimento do goleiro, como, por exemplo: flexibilidade, velocidade, força, resistência, coordenação, equilíbrio e a agilidade (GONÇALVES, 2006).

Os esforços do goleiro, na maior parte do jogo, são de natureza aeróbia, onde oxigênio é utilizado no processo de geração de energia dos músculos. Do ponto de vista da demanda física, as distâncias percorridas pelos goleiros são menores quando contrapostos com jogadores de outras posições da equipe, uma vez que, durante suas principais intervenções, os esforços produzidos são principalmente anaeróbios, isto é, a sua função refere - se a estímulos de alta intensidade em curto espaço de tempo (CORDEIRO, 2018).

Em uma partida de futebol, o objetivo das duas equipes é marcar o gol. A base principal de um atleta que joga no gol, segundo Voser, Guimarães e Ribeiro. (2006), é impedir que sua equipe sofra gols. O goleiro recorre de ações defensivas e ofensivas para que sua função seja exercida com sucesso. As ações defensivas consistem em:

pegada alta no meio, pegada na altura do peito (encaixe), defesa rasteira no meio, defesa rasteira nas laterais (quedas), defesa à meia altura nas laterais, defesa alta no meio, defesa alta nas laterais, defesa com os pés, saídas nos cruzamentos, enfrentamento, penalidade máxima e defesas com formação de barreiras. Já a reposição de bola com os pés e as mãos é considerada como ação ofensiva, pois ele pode repor a bola, com mais precisão, gerando assim, um contra-ataque (GALLO *et al.*, 2010).

No decorrer dos anos, segundo Verzani *et al.* (2012), o futebol vem apresentando um elevado nível de preparação técnica dos goleiros, dado que hoje em dia, é necessário um desempenho muito melhor do que anos atrás. Para isso, o goleiro carece de ter suas técnicas bem desenvolvidas como, por exemplo, as pegadas e as quedas.

A pegada de bola é uma das técnicas mais usadas pelos goleiros durante os jogos. Essa técnica possui três movimentos para serem trabalhados, sendo elas: a pegada básica ou média, a pegada alta com ou sem salto e pegada baixa.

A pegada básica consiste em ser executada quando o goleiro recebe um chute à altura do peito ou do rosto. Essa técnica pode sofrer algum tipo de variação quando o chute é muito forte podendo impossibilitar a pegada firme, desse modo, o atleta pode realizar essa pegada em dois tempos, onde ele, com as duas mãos firmes, diminui o impacto da bola levando – a para o chão, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 1: Pegada básica



Fonte: Winged Goalkeeper

A pegada alta ocorre com mais frequência quando a finalização é um chute frontal, uma tentativa de encobrir o goleiro (mas em uma altura em que cabe somente estender os braços para o alcance da bola) ou em alguma tentativa de cruzamento. Quando a pegada é realizada com salto, é decorrência de um cruzamento onde a bola passa do seu raio de ação com os braços estendidos para cima, dependendo da força, o goleiro poderá espalmar a bola caso veja que não será possível realizar a pegada firme, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 2: Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina



Fonte: Jornal Hoje em Dia

Já a pegada baixa pode ser classificada em três etapas: pegada da bola na altura da cintura (encaixe), pegada da bola rente ao solo e a pegada da bola em contato com o solo. Na pegada com a bola na altura da cintura, também chamada de encaixe, o goleiro deverá fazer um movimento de alavanca com os braços trazendo a bola em direção ao peito, caso ela escape, o atleta deverá ter um bom tempo de reação para que imediatamente vá em direção a bola para recupera – lá, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 3: Marcelo Grohe

Fonte: Rádio Grenal

A pegada com a bola rente ao solo, o goleiro terá de flexionar seus joelhos e levar seus braços um pouco mais à frente, fazendo com que a bola perca sua força e também, com que a pegada seja executada com sucesso, sem rebote e sem precisar cair no chão, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 4: Aline Reis, goleira da seleção brasileira feminina

Fonte: UOL

A pegada da bola em contato com o solo é chamada de bola rasteira. Essa pegada pode ser realizada com o goleiro executando um chamado “mergulho”, onde ele realiza a defesa em direção ao chão fazendo com que a bola encaixe em seus braços perdendo velocidade e força (VOSER, GUIMARÃES, RIBEIRO 2010). Conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 5: Alex Muralha

Fonte: Site Torcedores.com

Para realizar qualquer movimento de ação defensiva, o goleiro precisa partir de um posicionamento básico fundamental, conhecido como posição de expectativa. Os joelhos devem estar flexionados e as pernas afastadas nas larguras dos ombros, apoiando – se nas pontas dos pés, permitindo uma rápida ação quando necessário ao decorrer do jogo. O goleiro precisa também estar bem posicionado, pois assim, ele diminui o ângulo do atacante para um possível chute a gol (LEAL, 2000).

Outra técnica a ser considerada é a queda. Ela pode ser dividida em três movimentos: queda lateral baixa, queda lateral média e queda lateral alta. Para Voser, Guimarães e Ribeiro (2010), a queda lateral baixa exige que o goleiro realize um salto para que chegue à bola com as duas mãos, uma atrás da bola e outra por cima. A mão que fica na parte de cima faz uma pressão da bola contra o solo, impedindo que a mesma continue sua trajetória, caso ele não chegue com as duas mãos, este tem a opção de espalmar a bola com uma mão apenas, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 6: Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina



Fonte: UOL

Para executar a queda lateral média, o goleiro deverá realizar o salto com as mãos em um formato diferente. As duas mãos devem estar espalmadas com os dedos em forma de concha, pegando a bola na parte de trás e dos lados, encaixando a bola para que ela não passe entre suas mãos, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 7: Wilson Rodrigues



Fonte: MRV no esporte

Em seu trabalho Abelha (1999) traz que a execução da queda lateral alta não se difere muito da queda lateral média. O formato das mãos deverá ser de conchas, para que ocorra o encaixe da bola, caso o chute seja em uma altura na qual não possa segurá-la firme, o goleiro deverá estender seus braços o mais alto possível estendendo seus dedos a fim de espalmar a bola para fora, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 8: Bárbara Barbosa, goleira da seleção brasileira feminina



Fonte: Futebol interior

Segundo Voser, Guimarães e Ribeiro (2010), quem desenvolve o trabalho tático é o técnico da equipe, pois compreende inúmeros objetivos quando escolhe trabalhar com um ou mais sistemas táticos. Desse modo, é relevante que o goleiro disponha de uma boa compreensão dos sistemas mais atuais ou mais utilizados.

Trabalhar a parte tática de um goleiro, inicia – se pelo sistema escolhido pelo técnico da equipe. O posicionamento desse atleta vai depender de como a equipe estará organizada em campo. Em caso de um contra-ataque da equipe adversária, se a opção do técnico é trabalhar com o goleiro mais adiantado, fora da sua área, ele poderá chegar mais rápido na bola, caso necessário, chegando antes do adversário, afastando o perigo de gol. Devido às exigências, nos dias de hoje, de um goleiro saber atuar em uma partida não somente com as mãos, mas também com os pés, alguns técnicos optam por utilizar os goleiros como um último zagueiro, jogando mais adiantado podendo fazer lançamentos e passes a longa distância. Esse estilo de jogo com o goleiro jogando mais ofensivamente é visto nos países europeus, como por exemplo, o jogador Manuel Peter Neuer, goleiro da equipe do Bayern de Munique (Alemanha) e da Seleção Alemã, que tem uma postura ofensiva durante os jogos.

Atualmente, um fator importante que se insere nos treinamentos físico, técnico e tático, é a preparação do psicológico não só dos atletas de linha, mas também, do goleiro. De acordo com Weinberg e Gould (2001), concentração é a capacidade de manter o foco em situações relevantes como, por exemplo, treinos e jogos. São fatores que influenciam na concentração: a sobrecarga de estresse causada pela pressão sofrida tanto da equipe, quanto dos torcedores e patrocinadores que exigem um desempenho que traga resultados positivos e o grau de complexidade da tarefa a ser realizada.

Para Samulski (1995), as competições podem proporcionar um nível alto de estresse, pois as consequências tanto das vitórias, quanto das derrotas demandam muito do sistema emocional dos atletas. Tanto o técnico quanto o preparador de goleiros, devem estimular os atletas com sinceridade perante a situações estressantes, para que tenham confiança em suas capacidades a fim de satisfazer as demandas exigidas. Normalmente, antes de começar uma competição, o atleta se depara com uma ansiedade excessiva, denominada estado pré-competitivo. Segundo Samulski (2002), a atenção é um processo onde selecionamos e direcionamos nossa percepção para planejar nossa ação de acordo com um estímulo específico.

A emoção também é considerada um fator psicológico dos atletas. As competições despertam emoções nos atletas, tanto de frustração, quanto de glória. Após cada competição, o atleta pode experimentar duas sensações: de vitória ou derrota. As experiências repetidas de frustração podem levar o atleta a mudanças negativas em relação a sua capacidade de desempenho. Já as experiências de glória instigam os processos mentais e emocionais, preparando e capacitando o atleta para a sua evolução e o excitam a continuar seu treinamento de forma mais eficaz. Segundo Gonçalves (2006) em alguns casos, o sucesso pode produzir também experiências negativas como arrogância, preguiça, autossatisfação, subestimação do adversário e autoestima exagerada.

Dentre as características psicológicas, destaca – se a motivação. Segundo Samulski (2002), a motivação é um processo ativo, intencional e voltado para um objetivo, que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Deve haver uma associação entre as motivações intrínsecas e extrínsecas, pois, como apresentam Weinberg e Gould (2001), no contexto esportivo é fundamental a combinação entre os fatores pessoais (expectativas, interesses e objetivos) e ambientais (facilidades, desafios e influências sociais). Técnicos e

preparadores podem utilizar técnicas motivacionais como estratégia para aumentar o desempenho de seus atletas.

Mesmo que o futebol e o futsal sejam considerados modalidades muito semelhantes, elas possuem suas diferenças como o solo, onde um é grama ou grama sintética, e o outro é cimento, madeira ou emborrachado. A baliza do campo possui 7,32 m de largura e 2,44 m de altura enquanto a do futsal tem 2 m de altura e 3 m de largura.

Outra diferença entre as modalidades é a chuteira, onde a de campo possui travas para que o jogador não escorregue no gramado e a do futsal possui solado liso, permitindo um deslocamento rápido em quadra. O goleiro do futebol de campo pode não conseguir se tornar um goleiro de futsal, assim como o goleiro de futsal também pode vir a não se tornar um goleiro de futebol. São características distintas, por mais que o objetivo seja o mesmo, defender suas metas, cada uma das modalidades possui suas particularidades.

2.2 O goleiro no futsal

Segundo Mutti (2003), dentro de uma equipe de futsal, a posição mais importante é a do goleiro, os atletas de linha não precisam ser especialistas tanto quanto o goleiro. Além de defender sua meta, ele tem o papel de coordenar e orientar os demais companheiros, pois possui uma visão frontal do adversário.

Para Fontoura (2020), os goleiros de futsal, precisam ser completos, devido a isso, dá - se a importância de serem trabalhados todos os fundamentos, situações e as ações de jogo para que ele tenha um amplo conhecimento de opções para auxiliar seus companheiros de equipe. Com o decorrer dos anos, o goleiro de futsal foi se aperfeiçoando, e hoje, a sua atuação conta com, além de defesas com suas mãos, jogadas com os pés com a mesma segurança, habilidade e eficácia.

Devido às mudanças das regras da modalidade, com a finalidade de dinamizar cada vez mais o jogo, os atletas precisam estar sempre se readaptando a dinâmicas mais intensas. No caso do goleiro, ele não é mais visto como apenas um jogador que atua dentro de sua área, pois pode ultrapassar o meio da quadra para trabalhar com os atletas de linha. No futsal, o goleiro também é considerado parte do sistema ofensivo da equipe, pois quando sai de sua meta para ajudar no ataque, além de

ajudar com a posse de bola, caracteriza um ataque com superioridade numérica em relação ao adversário (SILVA, 2004).

Para Fonseca (2001), o goleiro é o jogador que se difere dos demais, pois possui suas características próprias, como técnica, flexibilidade e explosão, onde sua função difere dos atletas de linha da equipe. A atuação do goleiro se destaca devido a sua capacidade de tomada de decisão durante o jogo, onde um erro poderá ocasionar um gol do adversário.

Por isso, precisa ter uma atenção voltada a seu treinamento, sendo ele especializado, a fim de torná-lo capaz de executar suas ações exigidas pela posição. O papel do goleiro durante o jogo se torna mais técnico do que tático. Mesmo que ele precise trabalhar sistemas táticos em seu treinamento, sua maior função durante a partida acaba sendo mais técnica, pois acaba por realizar mais defesas, evitando o gol do adversário (FONSECA, 1998).

Em seu estudo Fonseca e Trentin (2004) entendem que a vitória ou a derrota da equipe parte de um bom desempenho do goleiro. Quando os atletas de linha cometem erros na marcação, permitindo um ataque do adversário, as ações defensivas executadas de forma positiva pelo goleiro, podem ser eficazes para que o gol não ocorra. Um bom desempenho do goleiro começa pelo bom cumprimento de suas capacidades e dos componentes técnicos de sua função. Para Fonseca (1998) alguns fundamentos técnicos dos goleiros como: o posicionamento, pois um goleiro bem posicionado tem facilidade em se movimentar em chutes de diferentes ângulos dos adversários e o deslocamento, onde exige que goleiro esteja na ponta dos pés, possibilitando com que o corpo se encontre em um desequilíbrio e realize uma defesa em um período mais curto de tempo.

Segundo Fonseca (1998) as pegadas são classificadas em três tipos: pegada baixa: onde a bola se encontra em contato com o solo e o goleiro realiza um movimento chamado de base, trazendo o joelho para perto da outra perna garantindo que a bola não passe pelo meio das pernas e pressiona a bola com as mãos em direção ao chão para que ela perca força, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 9: Fernando Lopes Pereira (Careca)

Fonte: Jornal Boa Vista

A pegada alta não se difere muito das características do goleiro de futebol. É realizada quando a bola chega na altura do rosto. O goleiro deve cuidar para não deixar os cotovelos afastados do corpo, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 10: Tiago de Melo Marinho

Fonte: Magnus Futsal

A pegada média, assim como a do goleiro de campo, é realizada quando a bola vem em direção ao gol na altura da cintura do goleiro. Essa pegada não é muito utilizada, porque o jogo de futsal é muito rápido e geralmente quando o adversário chega perto da área, o goleiro tende a abrir os braços, estufando o peito, flexionando os joelhos e acaba ficando em uma posição parecida com a base, diminuindo o ângulo do jogador para que a bola o atinja. A diferença é que nessa posição, o goleiro vai de encontro ao adversário disputando a bola, fazendo com que o chute pegue nele, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 11: Tiago de Melo Marinho



Fonte: Instagram/ Tiago de Melo Marinho

Outras técnicas fundamentais do goleiro de futsal são as quedas, o lançamento com as mãos, saída de gol e a defesa com os pés, chamada de espacato. As quedas, igual ao futebol de campo, são divididas em três: a queda baixa, média e alta. A queda baixa é realizada quando a bola vem rasteira em contato com chão. Ela é utilizada quando o alcance com os pés não é o suficiente para chegar na bola, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 12: Renata Fragoso Máximo

Fonte: Instagram/ Renata Fragoso Máximo

A queda média é realizada com o desequilíbrio lateral do corpo em direção a bola auxiliada pela impulsão da perna contrária. Quando o chute do adversário chega a uma altura mediana da goleira e o goleiro não está em contato com o solo, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 13: Gabriela Verdi Borges

Fonte: Instagram/ Gabriela Verdi Borges

Já a queda alta, se caracteriza quando o chute do adversário ultrapassa a altura da cabeça, fazendo com que o goleiro precise se impulsionar para cima e diagonal, perdendo o contato do chão, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 14: Thayná Lima Fagundes

Fonte: Arquivo pessoal da autora

A saída de gol é outra técnica considerada importante dentre as funções do goleiro. Por mais parecida que ela seja com a pegada média, ela se difere na sua finalidade.

A saída de gol tem o propósito de, além de fechar o ângulo, parar o ataque do jogador adversário. Ao invés de sair em velocidade contra o oponente, o goleiro chegará com uma base firme e assim, tem mais possibilidade de conseguir se deslocar juntamente ao próximo movimento do jogador adversário para poder tomar a decisão de defesa, evitando tomar um drible, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 15: Renata Fragoso Máximo

Fonte: Instagram/ Renata Fragoso Máximo

A defesa com os pés acontece quando o goleiro está se deslocando. Essa defesa é conhecida como espacato. É realizada, também, quando a bola vem em direção ao gol de forma rasteira num raio de alcance do goleiro sem precisar fazer uma queda rasteira para alcançar a bola. É caracterizada com uma abertura de pernas onde os pés mantêm o contato com o chão, conforme ilustra a figura abaixo:

FIGURA 16: Thayná Lima Fagundes

Fonte: Arquivo pessoal da autora

No treinamento do goleiro, a preparação física é essencial para o desenvolvimento das capacidades físicas como: força, velocidade, resistência, agilidade, coordenação e flexibilidade. O goleiro de futsal, em especial, possui uma movimentação constante em quadra durante a partida, auxiliando em contra-ataques, passes, lançamentos, ou até mesmo indo ao ataque fazendo seu time ter uma superioridade numérica em relação ao adversário. Para que suas funções sejam executadas com sucesso, ele precisa de um bom condicionamento físico para conseguir aguentar o tempo de partida estabelecido (CARDOSO, 207).

Dentre as capacidades físicas que são trabalhadas nos treinamentos de goleiros, Fonseca (2001) destaca a flexibilidade, resistência, força e tempo de reação. Para Weineck (1999, p.470), “[...]flexibilidade é a capacidade e a característica de um atleta de executar movimentos de grande amplitude, [...]”. Do ponto de vista de Platonov (2001), a resistência permite que o atleta realize os exercícios, tanto em treinos quanto em jogos, de uma forma eficiente, ultrapassando a fadiga gerada durante seu período de atividade.

Já Weineck (1999, p.224) diz que “a força não faz parte de uma modalidade esportiva de uma forma abstrata, mas sempre em combinação com outros fatores determinantes do desempenho”. A força é responsável pelo trabalho muscular e está relacionada à superação da resistência externa. Já o tempo de reação é uma das capacidades físicas mais significativas para se treinar com o goleiro de futsal (FONSECA, 2001). Conforme Benda *et al.* (2002), define o tempo de reação como um espaçamento de tempo entre um estímulo repentino e a resposta corporal em meio a esse curto tempo de reação.

Dentro de uma equipe, o técnico desempenha várias funções, e por vezes, a posição de goleiro fica desfavorecida por conta de suas particularidades. Portanto, faz - se necessário a atuação de um profissional que direcione sua atenção e conhecimento a esses atletas específicos da posição, o preparador de goleiros.

2.3 O preparador

O surgimento o preparador de goleiros no Brasil ocorre por volta da década de 1970. A profissão de treinador de goleiro surgiu a partir de um treinamento especializado e sistematizado elaborados por ex-atletas da posição, que se

fundamentaram nas suas próprias vivências e aprendizados referentes às exigências técnicas, que a cada ano sofria um avanço significativo, tanto na parte técnica quanto na parte física, tática e psicológica desse atleta (SIMÕES, 2015).

No Brasil, Raul Carlesso e Valdir Joaquim de Moraes foram os pioneiros da preparação de goleiros. Segundo Silva (2015), Raul Carlesso, quando ainda tenente do exército gaúcho, tornou – se um membro da delegação da Seleção Brasileira de futebol campeã do mundo em 1970. Ele incrementou diversas metodologias que traziam formas adequadas de execução dos fundamentos que auxiliaram a idealizar uma base para a profissão lançando, em 1981, o Manual de Treinamento de Goleiros, e a partir disso, foi criado o Dia do Goleiro, em 26 de abril, comemorado até hoje.

Valdir Joaquim de Moraes esteve ao lado de Carlesso nesta caminhada no surgimento do profissional de preparação de goleiros. Valdir deu início ao seu trabalho na Sociedade Esportiva Palmeiras, durante a década de 1970, e colaborou no desenvolvimento da preparação de goleiros com suas metodologias relacionadas à posicionamento e tempo de reação. Valdir teve seu trabalho reconhecido e conseguiu fazer com que a preparação de goleiros ocupasse espaços importantes dentro das comissões técnicas de clubes de futebol e futsal. (UNISPORT BRASIL, 2017).

Muitos preparadores que atuam em diversos clubes, tanto a nível profissional quanto a nível amador, são ex-atletas. Ao encerrar suas carreiras, eles assumiam o papel de preparadores de goleiros e levavam suas experiências vividas em campo para os treinamentos.

Para Simões (2015), ainda são muitas as dificuldades que os preparadores de goleiros enfrentam no dia a dia. Dentre as dificuldades, podemos citar a aquisição de conhecimento científico que envolva aspectos para o treinamento específico e a identificação e adaptação às condições que os clubes oferecem para que possam executar seu trabalho. Outra dificuldade que o preparador encontra é verificar como os diretores e a comissão técnica do clube, valorizam a existência deste profissional dentro da equipe, reconhecendo suas ambições de caráter profissional e identificando quais são as metodologias de treinamento que os preparadores, já atuantes na área, utilizam, observando se os treinamentos estão incorporando as novas funções dos goleiros nos jogos de hoje.

Para Voser, Guimarães e Ribeiro (2010), encontrar referências para que auxiliem na elaboração e organização de métodos eficazes para poder executar um treino de qualidade, é um exemplo de dificuldade encontrada pelos preparadores,

sendo assim, ex-jogador ou o professor, devem sempre procurar se atualizar para que adquiram um bom desempenho nessa função (SILVA, 2012).

Para Carlesso (1981), os preparadores devem ficar atentos a algumas particularidades dos atletas no treinamento, como por exemplo: controle da bola com as mãos, não ter medo de ir à bola, prestar atenção a tudo que acontece ao redor e manter a tranquilidade. Algumas desistências e abandonos da posição de goleiro são decorrentes de treinos monótonos, pois alguns preparadores ainda encontram dificuldade em elaborar um planejamento adequado de treino com tempo e atividades específicas fazendo com que os atletas não sejam preparados devidamente (Salles 2009).

O preparador de goleiro tem como função planejar e estruturar métodos de treinamento que façam com que o atleta tenha estímulos para manter uma rotina de treino, que aperfeiçoe sua atuação tanto no aspecto defensivo quanto no aspecto ofensivo, possibilitando a ele, ter um treinamento adequado para que exerça suas funções com sucesso.

Para elaborar um treino eficaz às demandas de um jogo, o preparador deve levar em conta os ambientes de treino, seja ele em um momento reservado e específico ou com os demais atletas da equipe. Segundo Corrêa Júnior (2014), o treinamento, quando referido a um ambiente particular e específico, diz respeito a exercícios voltados ao desenvolvimento do atleta, onde visa fortalecer certos aspectos do jogo (tático, técnico, físico e psicológico). Para tanto, é primordial executar repetições dos movimentos para que possa ser feito as correções e orientações necessárias.

Um treinamento específico se caracteriza por exercícios que são elaborados voltados à posição de goleiro. Cada movimento é pensado em melhorias para as ações durante o jogo. Podemos citar como exemplo o treino de capacidades físicas, considerado importante para o desempenho do atleta. Para Gonçalves (2006), existem algumas capacidades físicas de caráter fundamental para o desempenho do goleiro no futebol, sendo elas: a flexibilidade, velocidade, força, resistência, coordenação, equilíbrio e agilidade.

Segundo Shin (2011), o planejamento e a estruturação de treinos devem obedecer às diferenças fisiológicas de cada atleta, como sua resistência, sua velocidade e coordenação. Conforme for o objetivo do treino, o preparador precisa prestar atenção no tipo carga que será passado no trabalhado. Essa carga não pode

ser excessiva, pois acaba sendo ele o responsável por observar seus atletas para que não ocorra fadiga muscular e nem lesões. Para Gallo *et al.* (2010), os preparadores de goleiros precisam, sempre que possível, observar e analisar seus atletas no decorrer dos jogos para elaborar treinos que preencham as lacunas e diminuam as falhas de cada um deles durante suas atuações.

Em seu estudo Figueiredo (2010) aborda a metodologia de treinamento para goleiros, os horários e os dias dos treinos precisam seguir a programação estabelecida pelo clube, seguindo um calendário disponível no início do mês, semestre ou ano. Com isso, o treinamento dos goleiros deve ser programado, sistematicamente, projetado e aplicado de acordo com as exigências do jogo ou com as situações que ele venha a requerer do goleiro, independentemente de sua categoria.

Portanto, faz - se necessário um estudo de caráter exploratório com uma abordagem qualitativa que leve em consideração todos os aspectos trazidos até o momento, como por exemplo, técnico, tático, cognitivo e relevância do treinamento específico para goleiros. Para isso, junto a minha experiência empírica, foram realizadas entrevistas para identificar as concepções e percepções de treinadores e atletas sobre o treinamento de goleiros (as) amadores de futebol e futsal.

3 MATERIAL E MÉTODO

3.1 Tipo de estudo

O estudo se caracteriza como exploratório com uma abordagem qualitativa. Segundo Selltiz *et al.* (1965), na categoria dos estudos exploratórios enquadram-se aqueles que buscam descobrir ideias e intuições, na tentativa de adquirir maior familiaridade com o fenômeno pesquisado.

Esses estudos possibilitam o aumento do conhecimento do pesquisador sobre os fatos, permitindo a elaboração mais precisa de problemas, criando novas hipóteses e realizando novas pesquisas que sejam mais estruturadas. Ainda dentro dessa abordagem qualitativa, é utilizado o método descritivo, já que “tem como características, observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los” (MATTOS *et al.* 2008, p.35).

3.2 Sujeitos Estudados

Os sujeitos estudados foram selecionados por conveniência, sendo eles 4 treinadores e 4 atletas (goleiros e goleiras) amadores das modalidades esportivas de futebol e futsal que participaram do estudo de forma voluntária. A escolha dos sujeitos estudados se justifica pela acessibilidade, em outras palavras, disponíveis pelo contato e oportunidade de participar. Todos os preparadores e atletas entrevistados neste trabalho, são pessoas que fizeram e fazem parte do meu convívio diário, onde tive o prazer de dividir conhecimento e aprendizagem, pois pude e posso acompanhar o trabalho deles de perto. No entanto, esse tipo de estudo tem como consequência a limitação de realizarmos afirmações e generalizações para a população (DIÓGENES, 2009).

TABELA 1: Perfil dos(as) atletas entrevistados(as)

CARACTERÍSTICAS	ATLETA 1	ATLETA 2	ATLETA 3	ATLETA 4
SEXO	Masculino	Feminino	Feminino	Feminino
IDADE	26 anos	23 anos	13 anos	26 anos
MODALIDADE QUE ATUA	Futsal/ Futebol 7	Futsal	Futebol	Futsal
TEMPO DE PRÁTICA	16 anos	15 anos	7 anos	15 anos

TABELA 2: Perfil dos preparadores de goleiro (a)

CARACTERÍSTICAS	PREP. 1	PREP. 2	PREP. 3	PREP. 4
SEXO	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino
IDADE	27 anos	30 anos	41 anos	35 anos
MODALIDADE QUE ATUA	Futebol	Futsal	Futsal/ Futebol 7	Futebol
TEMPO DE PRÁTICA	7 anos	6 anos	4 anos	2,6 anos

3.3 Instrumentos

Para a coleta de dados demográficos, foi utilizado um instrumento composto por questões fechadas como: idade, sexo, escolaridade, tempo de prática e modalidade. Para verificar as concepções e percepções de treinadores e atletas relacionadas a preparação de goleiros(as) foram elaborados dois roteiros com perguntas elaboradas a partir do referencial teórico apresentado no presente estudo. Essas questões foram aplicadas em forma de entrevistas, compostas por seis perguntas respondidas pelos treinadores e pelos atletas.

Ambas as entrevistas são semiestruturadas com questões abertas e fechadas que para Cervo & Bervian (2002), possibilita ao entrevistado expor sua opinião com maior clareza, já que a estrutura das perguntas é flexível, apenas dando indicadores para chegar aos objetivos da pergunta produzindo um tom informal, podendo coletar informações mais precisas das entrevistadas. As perguntas foram pré-definidas a partir do problema deste estudo, buscando responder às questões estabelecidas do

mesmo. Abaixo segue o quadro com as questões elaboradas para responder o problema deste estudo, as questões também nortearam a discussão do mesmo.

TABELA 3: Roteiro de perguntas para Preparadores de goleiro (a)

PREPARADORES
1- Na sua opinião, quais as áreas devem estar presentes no planejamento dos treinos com as (os) goleiras (os) (capacidades condicionantes, técnico, tático, cognitivo, psicossociais etc.)?
2- No seu ponto de vista, que conteúdos considera importantes serem treinados com os goleiros (as) durante uma temporada? Porque escolheu esses?
3- De que forma treina cada um dos conteúdos citados anteriormente, em que período e com que método?
4- Para você, um (a) bom (boa) goleiro (a) de Futebol/Futsal deve apresentar que características, competências e habilidades?
5- No treinamento das (os) goleiras (os), você realiza treinos coletivos, qual seria o objetivo?
6- Para você, qual a importância do preparador de goleiros (as) nos dias de hoje?

TABELA 4: Roteiro de perguntas para Atletas

ATLETAS
1- Na sua opinião, quais as áreas devem ser consideradas pelos treinadores/preparadores no planejamento dos treinos com as (os) goleiras (os) (Capacidades condicionantes, técnico, tático, cognitivo, psicossociais etc.).
2- No seu ponto de vista, que conteúdos considera importantes serem treinados durante uma temporada? Porque escolheu esses?
3- Em seu entendimento, que conteúdos considera importante para melhorar o seu rendimento e formação como atleta que não foram trabalhados na temporada passada?
4- Em sua avaliação, um bom goleiro (a) de Futebol/Futsal deve apresentar que características, competências e habilidades?
5- No seu entendimento, considera os treinos coletivos importantes? Isso influência em sua preparação?
6- No seu entendimento, qual a importância para a sua posição ter um preparador de goleiros (as) na equipe?

Validação do conteúdo das questões

O objetivo dessa etapa foi verificar a validade de conteúdo das questões, sobre a forma de apresentação e redação (clareza), conteúdo e pertinência de aplicação. Para responder ao objetivo recorreu-se a um painel de peritos, constituído por três avaliadores: 2 professores doutores na área Treinamento Esportivo e Futebol/Futsal e um Treinador/preparador com experiência de 5 anos no mínimo que tenha trabalhado com preparação de goleiros(as) de Futebol/Futsal.

Os juízes avaliadores, analisaram os itens do instrumento, respondendo uma escala do tipo *Likert* de 5 pontos (1 = pouquíssima clareza/pertinência até 5 = muitíssima clareza/pertinência). Dessa forma, verificamos a coerência no julgamento das avaliações dos peritos. As questões identificadas pelos avaliadores como apresentando problemas na forma de clareza na apresentação, redação e pertinência de aplicação receberam sugestões de reformulação.

Após este procedimento, para validação do conteúdo recorreremos aos cálculos dos coeficientes de validade de conteúdo (CVC) para a clareza e para a pertinência. Este cálculo é feito pela média das avaliações de cada item, dividida pela

maior nota possível ao mesmo item. Sua aplicação permitiu a identificação de itens não adequados aos objetivos do instrumento. O ponto de corte para sua aceitação é de $CVC > 0,80$ (CASSEPP-BORGES; BALBINOTTI; TEODORO, 2010).

Descrição da fórmula do CVC. 1º Média de cada item (Mx): soma dos valores obtidos na escala de Likert ($\sum x$) pelo número de juízes (J); 2º CVC do item: média do item (Mx) pelo valor máximo que o item pode alcançar ($V_{m\acute{a}x}$); 3º $CVCc$: CVC do item ($CVCi$) subtraído da constante (Pei) da fórmula $(1/J)J$; 4º CVC total: Média do CVC do item (M_{cvci}) subtraído da média da constante $(M(1/J)J)$.

Portanto, a validade de conteúdo dos itens do instrumento, foi verificada com base no valor apresentado nos três índices $CVCi$, $CVCc$ e o $CVCt$, sendo considerados satisfatório valores > 80 (CASSEP-BORGES; BALBINOTTI; TEODORO, 2010). Os resultados confirmaram uma concordância elevada entre os juízes no julgamento, tanto para a clareza do conteúdo e redação das 10 questões, quanto na pertinência de aplicação delas, com base nos valores médios do Coeficiente de Validade de Conteúdo $CVCt = 0,94$ para clareza e $CVCt = 0,91$ para pertinência nos itens para os treinadores e valores médios do Coeficiente de Validade de Conteúdo $CVCt = 0,92$ para clareza e $CVCt = 0,90$ para pertinência nos itens para os atletas, uma avaliação satisfatória julgada pelos juízes.

3.4 Procedimentos de coleta

No primeiro momento, entrei em contato com os participantes via telefone para perguntar se teriam interesse e disponibilidade em participar do meu estudo. Contatei cinco preparadores e quatro atletas, um preparador não pode participar por questões que não me foram informadas e, por esse motivo, optamos por fazermos as entrevistas com os quatro preparadores que aceitaram e os quatro atletas que também se colocaram à disposição.

Os quatro preparadores são naturais da cidade e atuam na em equipes de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Dois atletas entrevistados também são e atuam em Porto Alegre, mas dois atletas moram em outras cidades. Um atleta mora em Sapucaia do Sul (RS), mas atua em Porto Alegre e outro atleta mora em São Leopoldo (RS), mas também atua na cidade de Porto Alegre.

Após a elaboração do roteiro da entrevista, entrei em contato novamente via telefone para agendar data e local das entrevistas presenciais e as datas e horários das entrevistas via internet. Das oito entrevistas, cinco foram via internet, através da plataforma de reuniões online (MEET) por meio do computador e as outras três foram presenciais. Isso se deu devido a pandemia do COVID - 19 que impossibilitou os cinco entrevistados pela internet de realizarem a entrevista presencialmente. A cada início de entrevista, foi solicitada a permissão da gravação da mesma e foi oferecida a transcrição em formato de texto para que o entrevistado pudesse ler, revisar e autorizar a utilização neste trabalho. As gravações foram feitas através do gravador de voz do celular particular da autoria. O programa utilizado para as transcrições foi o Amberscript.

No momento da entrevista as perguntas foram realizadas pela própria pesquisadora (entrevistadora) e respondidas pelo entrevistado uma de cada vez. As entrevistas foram gravadas do início ao fim e posteriormente transcritas no referido programa. Entre os preparadores, o tempo médio da entrevista levou cerca de quinze minutos. Já entre os atletas, o tempo médio foi em torno de doze minutos.

3.5 Procedimentos éticos

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, TCLE (Apêndice I). Nas entrevistas presenciais o termo foi assinado antes do início e as via internet, o termo foi enviado por e-mail e assinado através da assinatura eletrônica. O termo explica os objetivos e os métodos da pesquisa, riscos e benefícios, informando o caráter voluntário da participação e da opção de se retirar a qualquer momento da entrevista sem prejuízo algum. Foram informados, também sobre o processo de transcrição da entrevista e de sua autorização para publicação sem fins lucrativos.

3.6 Análise do conteúdo das entrevistas

A metodologia foi a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), tendo sido adotada para o instrumento (entrevista). A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visa obter, através de procedimentos

sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos relacionados às condições de produção e/ou recepção destas mensagens.

Diante dos dados coletados, é necessário, portanto, usar um processo de seleção, focalização, simplificação e sumarização, separando os dados em blocos com conteúdo semelhante: as categorias.

A análise de conteúdo possui três fases: a) a pré-análise composta por leitura flutuante, escolha dos documentos, formação das hipóteses e objetivos, análise documental, referência dos índices e a elaboração dos indicadores; b) a exploração do material e c) o tratamento dos resultados, a inferência e interpretação. A categorização é o agrupamento em razão de caracteres comuns dos elementos (unidade de registro) sob o título geral, sendo que o tema foi escolhido como a unidade de categoria.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados indicou quatro categorias, as quais foram reveladas a partir do instrumento do estudo, sendo as mesmas para os preparadores e atletas e originárias das entrevistas, as categorias foram criadas anterior a entrevista, facilitando o processo de enquadramento das unidades de registro, são elas:

1ª áreas presentes no planejamento do treinamento de goleiros (as);

2ª características de um (a) bom (a) goleiro (a);

3ª importância dos treinos coletivos para os (as) goleiros (as) e

4ª a importância do preparador de goleiros (as).

TABELA 5: Relação: Categoria de análise X Itens do instrumento

Categoria de análise	Itens do instrumento / equadramento
1ª áreas presentes no planejamento do treinamento de goleiros (as);	- Na sua opinião, quais as áreas devem estar presentes no planejamento dos treinos com as (os) goleiras (os) (capacidades condicionantes, técnico, tático, cognitivo, psicossociais etc.)? - No seu ponto de vista, que conteúdos considera importantes serem treinados durante uma temporada? Porque escolheu esses? - De que forma treina cada um dos conteúdos citados anteriormente, em que período e com que método?
2ª características de um (a) bom (a) goleiro (a);	Para você, um (a) bom (boa) goleiro (a) de Futebol/Futsal deve apresentar que características, competências e habilidades?
3ª importância dos treinos coletivos para os (as) goleiros (as)	No treinamento das (os) goleiras (os), você realiza treinos coletivos, qual seria o objetivo?
4ª a importância do preparador de goleiros (as)	Para você, qual a importância do preparador de goleiros (as) nos dias de hoje?

Na apresentação são identificados os dois grupos, preparadores e atletas, apresentando as passagens mais representativas das concepções e percepções em cada categoria de análise.

A primeira categoria, relativa às “**Áreas presentes no planejamento do treinamento de goleiros (as)**”. Tanto os preparadores quanto os atletas afirmaram que a técnica é a área que deve estar presente nos planejamentos do treinamento dos (as) goleiros (as). Em relação aos atletas entrevistados, a técnica tem que estar presente para o (a) goleiro (a) evoluir dentro da sua preparação, como relatam os atletas.

ATLETA 2. *“Eu acho que técnica também, não existe goleira sem técnica, tem muito goleiro que, às vezes, vai no ‘feeling’, mas isso não existe, goleiro tem que treinar técnica e, a partir disso, que eu acho que é a base para qualquer goleiro.”*

ATLETA 1. *“Acho que até a técnica. A técnica faz muita diferença. Porque tu fazes muito menos força, tu não gastas muito mais energia também. Então, quanto menos força, gasta mais energia, está melhor colocado e tu tendo uma técnica boa fica tudo mais fácil.”*

No método analítico sintético de treino o foco é o desenvolvimento das habilidades ou técnicas do goleiro, onde esse método se caracteriza pela repetição dos movimentos, onde a evolução é progressiva e os movimentos básicos se tornam automáticos (MATTA e GRECO, 1996). É o modelo adequado para o ensinamento das técnicas pelos praticantes desta posição. As habilidades são divididas em fundamentos técnicos que, para o goleiro, se torna necessário a aprendizagem para poder evoluir na posição.

Segundo Matta e Greco (1996), conforme o atleta vai desenvolvendo e aperfeiçoando seu domínio das habilidades técnicas, eles se tornam cada vez mais preparados para enfrentar situações de jogo.

Em relação aos preparadores, eles citam outras áreas importantes para fazer parte do planejamento de treinos. Uma das áreas mais citadas foi a parte das capacidades condicionantes e o cognitivo dos atletas, como relatam os preparadores.

PREPARADOR 4. *“... a parte de coordenação também, principalmente com as crianças, porque eu tenho alunos que começaram comigo com três anos. Então não só as crianças, mas os adultos também são muito importantes a coordenação, porque tendo uma coordenação boa os*

exercícios acabam sendo, eles conseguem executar melhor os exercícios, então tanto para adultos como criança, eu trabalho bastante coordenação...”,

PREPARADOR 1. *“Falando de formação, eu acho que os aspectos coordenativos eles têm que estar presentes em todos os treinos até porque, ainda mais menina, porque a menina normalmente ela não teve uma base de goleira. A menina jogava na linha ou não jogava e normalmente ela vai pro gol porque alguém pediu para ela ir para o gol, ela nunca, nunca não, mas dificilmente a goleira vai para o gol porque ela quer ser goleira. Então poucas tiveram um treino. Então o que nós vamos primeiro fazer? Vamos trabalhar coordenativo para que ela tenha os gestos aprimorados porque quando ela for fazer a parte técnica, ela tenha toda a vivência motora na lembrança, entendeu? Eu acho que essa é a principal capacidade que a gente tem que trabalhar com a menina.”*

PREPARADOR 2 *“Quando tu falas cognitivo entra um pouco de coordenativo, daí o cognitivo, para mim, entra também nesse sentido.”*

Segundo Piaget (1997), nessa fase de formação, os indivíduos se encontram em um estágio de operações formais, onde eles já dispõem de processos cognitivos avançados, fazendo com que eles sejam capazes de ter raciocínios lógicos e consigam resolver situações e problemas com suas próprias decisões. Já Silva (2010), diz que a coordenação motora é importante no desenvolvimento das habilidades motoras e, conseqüentemente, das habilidades técnicas ou esportivas, concordando com Gallahue e Ozmun (2013, p. 285) que afirmam que a coordenação motora é capaz de ser compreendida como “a habilidade de integrar, sistemas motores separados, com variadas modalidades sensoriais, a padrões eficientes de movimento” , onde, quanto mais complexas forem as execuções dos movimentos, maior é o grau de coordenação necessário para uma melhor performance.

Um atleta que venha a se tornar um goleiro, assim como em qualquer outra modalidade, precisa começar do início. A técnica e a coordenação, ao meu ver, podem ser trabalhadas ao mesmo tempo no treinamento. Com o início do treino sendo

coordenação, a técnica pode ser encaixada logo em seguida, assim, unindo a coordenação e o cognitivo à técnica. As técnicas de um goleiro são trabalhadas, se tratando de formação, de forma analítica para que o atleta aprenda corretamente o movimento e consiga executar o gesto de maneira eficiente.

No início do meu treinamento, não tinha nenhuma técnica, possuía uma coordenação por estar envolvida em outras modalidades, mas quando me tornei goleira, passei por dificuldades de aprendizado pois não tive nenhum treinamento voltado para técnica. Hoje, depois de anos treinando e ainda atuando na modalidade de futsal, vejo o quão importante é, para esta posição, termos as técnicas de um goleiro. Tendo o domínio da técnica, o ato de defender se torna menos complicado e, podendo treinar para aperfeiçoar, a execução se torna natural e eficiente.

A segunda categoria, referente às “**Características de um (a) bom (a) goleiro (a)**”. Dentre os quatros preparadores entrevistados, dois destacaram a técnica como uma característica importante para um (a) bom (a) goleiro (a), como descreve o preparador.

PREPARADOR 1. *“Eu acredito que uma goleira que tenha a técnica bem apurada, consegue compensar. questões físicas dentro do jogo. Porque a gente conhece diversos tipos de goleira. Existem goleiras baixas, existem goleiras altas, goleiras lentas, goleiras rápidas, mas a gente tem que entender que futebol é um esporte de técnica e tem suas especificidades. Então não adianta ter uma menina de dois metros de altura que seja lenta e que não consiga pegar uma bola na mão. Assim como não adianta ter uma a goleira baixinha, rápida e que não consiga encaixar a bola. Quando eu tenho a parte técnica apurada, é mais fácil, ao meu ver, da menina entender partes táticas também.”*

Matta e Greco (1996) afirmam que os treinadores devem priorizar as variações das técnicas com intuito de adquirir amplos repertórios de padrões motores. Em relação aos atletas, aparecem outras características consideradas importantes para um (a) bom (a) goleiro (a), como expõe a atleta.

ATLETA 4. *“E eu acho que posicionamento dentro do gol. Isso é uma coisa que eu sempre, eu aprendi com a Kariny e eu penso nisso, se eu*

estiver bem posicionada é muito difícil eu tomar um gol, porque se eu der dois passos para o lado eu vou conseguir pegar uma bola, não vou precisar me atirar porque quando te atira tu acaba perdendo tempo de bola, pode ser que tu chegue, pode ser que tu não chegue, então posicionamento, ter noção de posicionamento é muito importante.”

Corroborando com Fonseca (2001) que diz que o posicionamento é um fundamento importante, porque um goleiro bem posicionado terá mais facilidade de efetuar uma defesa sem maiores complicações. Ele afirma, também, que para o goleiro se posicionar bem, precisa traçar uma linha imaginária entre as traves e a bola para visualizar um ângulo para melhor se posicionar, dificultando o chute do adversário.

Assim como na primeira categoria, a técnica se faz presente e necessária como característica de um bom goleiro. Durante o jogo, propriamente dito, um goleiro, quando realiza suas defesas, procura aplicar tudo o que ele aprende e executa nos treinamentos e a técnica é o início de tudo. Após esse aprendizado, os movimentos se tornam automáticos, facilitando o papel do goleiro que é evitar o gol.

O posicionamento se torna uma característica importante pois é ele quem orienta o goleiro embaixo das traves e na hora de realizar uma defesa. Quanto melhor posicionado, menor é o grau de dificuldade da execução de movimento. Um goleiro que esteja posicionado de forma incorreta, precisará realizar um movimento mais amplo, como por exemplo, uma bola que venha rasteira, será necessário uma queda lateral, se ele estiver posicionado corretamente, apenas um passo para o lado permite com que ele execute uma pegada baixa para poder defender a mesma bola rasteira. Quanto melhor o posicionamento do goleiro, menos esforço ele realiza e aumenta a possibilidade de sucesso em sua defesa.

A terceira categoria, aborda a **“Importância do treino coletivo para os (as) goleiros (as).”** Todos os atletas elencaram o treino coletivo como forma de aperfeiçoamento em suas ações durante o jogo, pois o treino coletivo é o que se aproxima mais das situações reais dos jogos, como relatam os atletas.

ATLETA 3. *“Sim, eu acho que, ah, é tri massa treino coletivo e acho que reflete bastante porque a gente joga coletivo no jogo.”*

ATLETA 4. *“Na hora do coletivo é onde a gente começa a trabalhar situações reais. Por mais que tu faça aí o treino específico com situação de jogo, não é um específico que tu vai ter um marcador aí, não vai ter 4 pessoas atacando, 5 se o goleiro linha vim trabalhar, então tipo, a hora do coletivo é hora de trabalhar situações reais mesmo, porque tu trabalha com defesa, tu consegue organizar tua defesa, pôr em prática a organização, e tu consegue desenvolver, consegue defender e trabalhar com situações que vão acontecer realmente no jogo, porque a gente sabe, a gente treina uma coisa aí com o preparador de goleiro, mas não é uma coisa tão dinâmica como vai ser no jogo, ou de repente mais dinâmica que vai ser no jogo, então o coletivo é muito importante porque é uma realidade que vai acontecer, e aí tu vê, outra coisa é saber quando tu vai sair do gol e quando tu vai esperar, isso depende da marcadora que vai estar aí, entendeu, se for uma guria que tem o costume de descer, eu posso ficar no gol, mas se é uma guria que eu não vou conseguir acompanhar eu saio e ela vem para dar uma cobertura, então é no coletivo que a gente consegue automatizar a tomada de decisão, e a gente vai estar com nossas atletas que teoricamente elas também nos defendem, a gente defende o gol e elas defendem para a bola não chegar na gente. Então é o momento de a gente automatizar e se encaixar com as gurias.”*

Sobre essa mesma categoria a posição dos preparadores também convergem com a dos atletas.

PREPARADOR 3. *“Sempre procuro colocá-las em situação de jogo e com o grupo também. Com certeza. O objetivo é o principal. O goleiro, na minha opinião, o (a) goleiro (a) vive de chute. Então quanto mais na ativa estiverem realizando os movimentos do jogo, situação do jogo só benefício.”*

Corroborando com esses posicionamentos, Matta e Greco (1996), trazem em seu estudo do processo de ensino - aprendizagem da técnica esportiva aplicada ao

futebol que o método global é caracterizado pelo aprender jogando, ou seja, o mais próximo das situações reais de jogo.

Para que o goleiro se aproxime das situações de jogo, são colocados alguns exercícios que remetem ações do jogo propriamente dito, para que ele possa ter uma percepção e um entendimento do mesmo. Greco (1996, p.43) explica que, o método global, “procura-se em cada jogo ou formas jogadas, pelo menos a ideia central do jogo, ou seja, que suas estruturas básicas estejam presentes na metodologia”.

Os treinos coletivos, para o goleiro, são de suma importância porque é o momento em que ele mais se aproxima da realidade, do jogo propriamente dito. Nos treinamentos, o preparador procura colocar o goleiro(a) frente a situações reais de jogo, realizando treinos situacionais que são treinos com situações que acontecem durante uma partida. Esse tipo de treinamento, permite com que o goleiro desenvolva outras habilidades como a tomada de decisão, que se faz importante por fazer com que o goleiro consiga pensar e agir rápido e da maneira que ele considere mais adequada para aquele momento. Um goleiro que tenha uma tomada de decisão bem treinada e desenvolvida, se torna um obstáculo com maior dificuldade para o adversário que venha a tentar fazer um gol.

A quarta categoria, que se refere a “**Importância do preparador de goleiros (as).**” Todos os oito entrevistados, preparadores e atletas foram congruentes em suas percepções, consideraram importante a presença de um preparador de goleiros para a formação de um atleta, no qual, podemos identificar nas afirmações referidas pelos atletas e preparadores.

ATLETA 1 “Hoje em dia é fundamental que mudou muito o jogo. Antigamente não, mas desde que eu comecei a jogar, de bolas com os pés, se posicionar, fazer cobertura, ter alguém mais experiente do que tu te dando ‘feedback’, te dizendo: ‘tu pode fazer assim, tu pode fazer assado. Tu podes estar nesse lugar do campo, quando a bola vier por cima tu pode estar aqui.’ Acho que é muito importante, pela experiência, a preparação, alguém te complementar as coisas.”;

ATLETA 2. “Acho que é bom uma pessoa que sabe bastante dessa área porque, até a gente treina separado porque nós que jogamos no gol não

treinamos todas as coisas que atleta de linha treina. Então acho que é importante ter uma pessoa ali trabalhando só com essa posição que é diferente de todos.”;

ATLETA 3. *“Eu acho que eu não teria palavras para dimensionar a importância que é ter um preparador de goleiros porque quando tu tem um treinador só, é óbvio que, querendo ou não, o foco vai ser para o técnico dos jogadores de linha, vai ser para o tático dos teus jogadores de linha... Eu sei pela prática e eu sei que tu sabe pela prática que quando um treinador está focado no seu jogador de linha, goleiro fica lançando bola no canto da quadra e não joga e não treina, e goleiro que não treina, que não tem sequência de treino não desenvolve e perde, entendeu? Tu acabas, tu ficas, estaca em um lugar, num nível e tu não avança. Então tu precisas ter uma pessoa que olhe, que pense no goleiro porque querendo ou não são dois mundos diferentes. Tu treinar uma linha e treinar um gol são dois mundos e não tem como fazer os dois ao mesmo tempo, tu não consegues, pode se ter um gênio tu não vais conseguir treinar goleira e linha ao mesmo tempo. Tu vais fazer um chute a gol e a goleira vai ficar só defendendo o gol ala louca, isso não é treino, chute a gol não é treino, é parte, mas não é só o que treina goleira, entendeu? Então sim, preparador de goleiro é mais do que essencial, mais do que essencial.”;*

ATLETA 4. *“Nossa, 100% (risos) 200%, tu ter um preparador de goleiro é diferenciado, não adianta. Esse preparador de goleiro é o cara que vai te passar o exercício e vai passar o ‘feedback’ durante o jogo e durante o coletivo, ele tá prestando atenção, principalmente no que está acontecendo no jogo e vem um ‘feedback’ coerente do que tá acontecendo, entendeu, porque às vezes tu tá tomando aí vários gols da mesma maneira e tu não consegue te ajustar na hora do coletivo, aí no próximo treino o cara vai ter que ter prestado atenção, vai ter que vir e dizer “oh, vamos ter que treinar isso, porque no último treino tu tomou bola de tal maneira, ou no jogo tu tomou de tal maneira”, então o*

preparador de goleiro não só te prepara mas também te corrige, te orienta, te ajuda.”

É indiscutível a unanimidade dos atletas em considerar a importâncias dos preparadores para a sua formação e evolução na posição. Nos relatos dos preparadores não é diferente. Podemos identificar a mesma opinião que eles têm sobre sua função.

PREPARADOR 1. *“É fundamental porque a gente sabe que o treinamento de goleiros ele vem passando por uma reforma desde o seu início. O treinador de goleiros é uma função recente, não tem 30 anos. Então tudo que está surgindo agora é muito recente, assim como o que surgiu há dez anos também é recente, porque é uma função nova, e o goleiro a gente sabe que é uma posição específica, não posso botar o goleiro para fazer mesmo treinamento físico que o jogador de linha, que as capacidades e as valências são diferentes. A exigência é diferente. Então o treinador de goleiros, ele não pode ser só um treinador, ele tem que ser um treinador especialista naquela função, ele tem que saber dominar a parte tática, técnica e tem que entender da parte física, porque se não, ele vai acabar reproduzindo o que o pessoal da linha faz e a menina não vai querer jogar mais no gol, ou ela vai se traumatizar muito e vai querer jogar na linha.”;*

PREPARADOR 4. *“...é essencial, é bah! Eu sei porque quando eu cheguei na Itália com 18 anos por exemplo, não tinha, eles não tinham essa... não tinham preparador de goleiro, a gente ficava lá treinando, a gente ficava chutando bola, mas não sabia o que estava errando, estava acertando. A gente olhava vídeos na internet, “ah, vamos tentar fazer isso”, mas sem saber o porquê fazer isso. Então preparador de goleiro, ele vai, ele estudou, ele sabe o porquê deu certo movimento, porque um certo salto pra fazer um outro movimento. Então é treinador de goleiros hoje em dia é essencial para qualquer time. Então é muito, mas muito importante mesmo.”*

Ambos preparadores destacam a importância de sua atuação com a preparação de goleiros (as).

PREPARADOR 3. *“Então quando tu tens um estudo, quando tu tens um conhecimento pode agregar em toda da situação entendeu? ... Da minha parte, como eu acho que eu estudo tudo, acho importante tu estar ali para ajudar e é útil para ajudar em todas as partes.”*

É perceptível através de suas falas a importância do estudo dos preparadores, corroborando com Simões (2015) que afirma que os preparadores de goleiros têm o consentimento de que ter conhecimento e estudo sobre a sua função é imprescindível para um desempenho de sucesso para com o seu trabalho. Para que um preparador seja eficiente em sua função, ele precisa saber o que está passando para seus atletas. A formação de cada goleiro parte do princípio de seu treinamento, se o preparador não souber planejar um treinamento adequado, pode comprometer o desenvolvimento do atleta.

Quando comecei a jogar futsal, não tinha um preparador ou alguém que soubesse e pudesse me passar um treinamento específico para a minha posição. Até os meus vinte anos não tive um preparador, comecei meu treinamento tarde, pois já havia passado toda minha infância e minha adolescência, que é onde nos desenvolvemos, então quando comecei a treinar as técnicas e fundamentos de goleira, precisei correr atrás de todos os anos passados em que não tive esse treinamento. Pude contar com um preparador (o meu primeiro) que teve um papel essencial na minha evolução na posição. Ele me deu toda atenção necessária, além de técnicas e táticas, mas também, psicológica, pois nunca me deixou desistir e sempre esteve ao meu lado me incentivando e me motivando a continuar porque sabia que eu me tornaria a goleira que sou hoje.

A escolha da posição de goleiro, como relataram todos os quatro atletas, partiu de um incentivo de família. Para muitos, ser goleiro é ter um pouco de loucura e coragem.

Para Rossi et al (2018), quando um atleta assume a posição de goleiro, ele precisa aprender a lidar com os obstáculos que devem ser vencidos, como falhas, treinos esgotantes, torcedores sem paciência, controle psicológico e o exílio por permanecer em uma região do campo ou da quadra que o mantém afastado dos outros jogadores. Desse modo, o preparador de goleiros pode e deve trabalhar esses

pontos com seus goleiros, para que quando chegue no jogo, esses fatores não sejam motivo de fracasso em seu objetivo de evitar o gol adversário.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou analisar as concepções dos preparadores sobre o planejamento e organização do treino dos (as) goleiros (as) de futebol e futsal e qual a percepção dos atletas sobre o seu treinamento. Com base no conteúdo das entrevistas dos preparadores, podemos constatar uma predominância em suas afirmações de que o treinamento coletivo é importante para a evolução do goleiro. Esses mesmos preparadores, consideram importante o desenvolvimento coordenativo para ser trabalhado durante uma temporada.

De forma unânime, os preparadores afirmam que tanto a técnica quanto a tática são essenciais e devem estar presentes no planejamento de treino dos(as) goleiros(as). Quanto a importância do preparador de goleiros, os entrevistados acreditam ser fundamental para a formação do atleta nessa posição. Verificamos que na identificação das características de um bom goleiro, não há um consenso entre os treinadores, apresentam divergências em suas indicações. Dois deles referenciam a técnica como um atributo relevante, enquanto que os outros dois apontam a capacidade de agilidade, movimentos coordenados, rápidos e potentes com mudanças de direção.

Em relação às percepções dos atletas entrevistados sobre seu treinamento, verificamos, ao analisarmos os conteúdos de suas respostas, que é consensual entre eles o entendimento de que é imprescindível o treino coletivo para o seu desenvolvimento. Em suas afirmações predominam a importância fundamental do trabalho da técnica durante a temporada, destacando a congruência no posicionamento de que no planejamento de treino dos goleiros, tanto no futebol quanto no futsal, a técnica é um conteúdo relevante a ser considerado e desenvolvido.

Quanto a importância do preparador, é unânime que a evolução deles seja recorrente do treinamento específico. No que se refere às características de um bom goleiro, identificamos uma divergência entre as percepções dos atletas. Revelando, diferentemente, que um bom goleiro, deve apresentar: coragem (atleta 1), sangue frio (2), agilidade (3) e o posicionamento (4).

Com referência às percepções dos atletas relacionadas às concepções dos preparadores, entendemos que para eles as características que tornam um atleta um bom goleiro são: a técnica, tomada de decisão, velocidade de reação e liderança. Já

para os atletas, as características que aparecem em evidência são: a técnica, coragem, posicionamento e comunicação.

Quando falamos em áreas de treinamento que devem estar presentes no planejamento de treino, os preparadores destacam: técnica, tática, capacidades condicionantes e o cognitivo. Na percepção das atletas, as áreas apontadas são: técnica, tática, tempo de reação e situação de jogo.

Na categoria de treinos coletivos, os preparadores enfatizam a importância de o goleiro participar de treinos coletivos para o seu aperfeiçoamento e desenvolvimento. Os atletas, por sua vez, ressaltam que o treino coletivo tem suma importância, pois os coloca em situações mais próximas e reais do jogo. Por fim, a categoria que aparece com respostas unânimes entre preparadores e atletas é a importância do preparador de goleiros, onde ambos afirmam que o profissional é importante para a formação e evolução do atleta nesta posição.

Observamos, nas concepções dos preparadores de goleiros, sobre as áreas de treinamento, os treinos coletivos, as características de um bom goleiro e a importância do preparador de goleiros são congruentes, em sua maioria, com as percepções dos atletas. Isso revela que os atletas compreendem, de certa forma, o que seus treinadores e preparadores consideram como conteúdo importante à ser treinado para seu desenvolvimento como atleta, assim como, para melhoria de seu rendimento.

Na categoria das características de um bom goleiro, percebemos algumas peculiaridades que divergem entre eles, onde as concepções dos preparadores são diferentes das percepções dos atletas. Essas peculiaridades podem ocorrer devido a forma que cada atleta iniciou na posição e na experiência adquirida com o seu treinamento, em contrapartida, o preparador tem sua concepção embasada no seu estudo e experiência com o treinamento da posição.

O estudo se fez importante para ajudar a compreender o planejamento de treinamento e qualificar preparadores de goleiros de futebol e futsal servindo como material de apoio. Constatamos que alguns entrevistados têm pontos de vista que divergem entre eles e essas divergências enriquecem o estudo, pois demonstram que dependendo do contexto, das características dos atletas e da equipe, assim como, do nível competitivo, diferentes metodologias de treinamento podem ser adotadas.

Entretanto, por ser um estudo exploratório de natureza qualitativa, apresenta limitações em sua generalização dos resultados. Por isso, sugere - se a necessidade no desenvolvimento de estudos com amostragens maiores, com metodologias

diferenciadas, incluído variáveis relacionadas a esse processo de treinamento do(as) goleiros(as) de futebol/futsal que permitam a descrição, análise e aprofundamento no conhecimento sobre a temática abordada, o treinamento de goleiros. Desta forma, contribuímos na qualificação dos preparadores, ampliando o conhecimento desses, refletindo assim, na elaboração de treinos específicos e na evolução dos atletas desta posição, o goleiro.

Por fim, ao realizar uma reflexão entre os resultados do estudo e a minha trajetória como atleta, no qual, tive experiências com inúmeros preparadores, posso dizer que: conhecendo vários métodos utilizados na minha preparação, me permitiu ampliar minhas experiências, com uma bagagem que me tornou uma atleta mais completa, com técnicas mais refinadas e com uma compreensão de jogo que me fez aprender sobre meu posicionamento, tanto dentro de quadra fisicamente, quanto psicologicamente. Por isso, destaco a importância da qualificação do preparador, e que para isso será necessário que busque sempre se manter atualizado, verificando as novas tendências metodológicas e tecnologias, que possibilitem à ele ampliar a sua compreensão e auxiliar no desenvolvimento de um trabalho eficiente.

REFERÊNCIAS

- ABELHA, J. B. L. **Treinamento de goleiro**. São Paulo: Editora Ícone, 1999.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BRAGADA, J. **Jogos tradicionais e o desenvolvimento das capacidades motoras na escola**. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, 2002.
- BENDA, R. N.; XAVIER, A. J. M.; MARTINI, C. O. P. **Treinamento da velocidade: um bom goleiro reage rapidamente**. In: Caderno do Goleiro de Handebol. GRECO, P.J. (org) Belo Horizonte UFMG, cap. 15 p. 177-186.
- BRUM, L. A. G. S. **Preparação de goleiros: formação de goleiros longo prazo**. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/wp-content/uploads/pdf/Doc_%20Univesidade%20do%20Futebol.pdf> Acesso em: 03 abr. 2020.
- CARLESSO, R. A. **Manual do Treinamento do Goleiro**. Rio de Janeiro: Palestra, 1981.
- CASARIN, R. V. **Treinamento, desempenho e formação do goleiro atual**. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/treinamento-desempenho-formacao-goleiro-atual/>. Acesso em: 10 maio 2020.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CORDEIRO, V. S. **Caracterização das ações ofensivas e defensivas dos goleiros das categorias sub 15, 17 e 20 de um clube profissional da cidade de Florianópolis**. 2018. (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.
- CARDOSO, A. M, *et al.* **Efeitos de um programa de treinamento funcional sobre a aptidão física em goleiros de futsal amadores**. Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, 2017.
- CORRÊA JÚNIOR, F. P. **Elaboração do treinamento de goleiro em seu ambiente particular e específico**. 2014. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/elaboracao-do-treinamento-de-goleiro-em-seu-ambiente-particular-e-especifico/>. Acesso em: 11 maio 2020.
- DIÓGENES, E. **Como definir uma amostra numa pesquisa científica: uma contribuição para elaboração de monografias, dissertações e teses**. Maceió: EDUFAL, 2009.
- DOMINGUES, A. **Goleiro 100 segredos**. 20. ed. Curitiba: Verbo. 1997.

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

FONSECA, G. M. M.; **Futsal: treinamento para goleiros**. Rio de Janeiro. Sprint. 1998.

FONSECA, G. M. M.; **Futsal: treinamento para goleiros**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FONSECA, G. M. M.; TRENTIN, L.; El joven portero de fútbol-sala: una evaluación del desarrollo motor. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**. Vol. 4. Núm. 14. p. 72-81. 2004.

FONTOURA, J. P.; **A evolução do goleiro no futsal**. São Paulo, 2020. Disponível em: <<https://ligafutsal.com.br/noticias/a-evolucao-do-goleiro-no-futsal/>>. Acesso em: 05 set. 2020.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. São Paulo: AMGH. 2013.

GALLO, C. R. *et al.* Análise das ações defensivas e ofensivas, e perfil metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. **Conexões**, vol. 8. n. 1, p. 16-37. 2010.

GONÇALVES, G. A.; NOGUEIRA, R. M. O. O treinamento específico para goleiros de futebol: uma proposta de macrociclo. **EVS – Estudos vida e saúde**, Goiás, v. 33, n. 4, 2006. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/136/102>>. Acesso em: 30 abr. 2020.

LEAL, J. C.: **Futebol arte e ofício: histórico, sistemas, táticas, técnicas e planejamentos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MATTA, M.O.; GRECO, P. J. O **processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol**. Revista Mineira de Educação Física, v. 4, n. 2, p.34-50, 1996.

MATTOS, M. G., JÚNIOR A. J R., BLECHER S. **Metodologia da pesquisa em Educação Física: construindo sua monografia, artigos e projetos**. 3. ed. rev. e ampl. – São Paulo: Phorte, 2008.

MUTTI, D. **Futsal: da iniciação ao alto nível**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

ROSSI, W. R. *et al.* **A importância do goleiro e sua participação tática com a bola nos pés**. Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Curso de Educação Física. Presidente Prudente, SP, 2018. Disponível em: <http://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2795/2571>. Acesso em: 10 mar. 2020.

RUTYNA, F. Z.; PUTRIQUE, L. A.; PASTRE, T. G. **Treinamento de tempo de reação para goleiros de futebol de alto rendimento**. Anais do Evinci - Unibrasil, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 260-260, out. 2019. Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisevinci/article/view/4582>>. Acesso em: 22 jan. 2020.

SALLES, J. G. C. *et al.* O goleiro de handebol – da iniciação ao treinamento – o que se tem feito? Minas Gerais: **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 8, n. 1, 2009.

SAMULSKI, D. M.: **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/Ed. da UFMG, 1995.

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

SHIN, J.; GOMES, S. B. da S.: **Diferentes posições do futebol de campo e a especificidade da preparação física**. 2011. (Monografia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

SILVA, S. A. **Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens**. 2010. (Tese de Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

SILVA, D. R. C.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Características metodológicas dos preparadores de goleiros das equipes participantes da Copa Federação Gaúcha de Futebol 2011/2. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 4, n. 11, 2012.

SILVA, M. R.; **O goleiro de futsal: sua evolução junto com as regras**. 2004. (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Estadual de Londrina. Londrina.

SILVA, D. R. C.; **A preparação dos goleiros profissionais de futebol no Rio Grande do Sul**. 2015. (Dissertação de mestrado) - Universidade Federal de Pelotas. Pelotas.

SIMÕES, E.: Perfil profissional dos preparadores de goleiros dos clubes participantes da série A2 do Campeonato Paulista de 2014 e os métodos de treinamento mais utilizados, em relação às novas tendências de preparação de goleiros. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, ed. supl. 1, São Paulo, v. 7, n. 24, p.195-206. 2015.

TENROLLER, C. A. **Handebol – Teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint. 2004.

UNISPORT BRASIL, **Preparador de goleiros: o que é e como se tornar um fera no esporte?**, 2017. Disponível em <https://blog.unisportbrasil.com.br/preparador-de-goleiros-o-que-e-e-como-se-tornar-um-fera-no-esporte/> >. Acesso em: 02 set. 2020.

VERZANI, R. H. et. al. O estudo da ansiedade em goleiros da modalidade futebol de campo. São Paulo: **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 11, n. 4, p. 151-158, 2012.

VIANA, A.R. **Treinamento do goleiro de futebol**. Minas Gerais: Gav, 1995.

VOSER, R. C.; GUIMARÃES, M. G. V.; RIBEIRO, E. R. **Futebol**: história, técnica e treino de goleiro. Porto Alegre. Editora Universitária da PUCRS, 2006.

VOSER, R. C.; GUIMARÃES, M. G. V.; RIBEIRO, E. R. **Futebol**: história, técnica e treino de goleiro. 2. ed. Porto Alegre: Editora Universitária da PUCRS, 2010. v. 1.

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

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999.

APÊNDICE I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre objetivos, procedimentos, instrumento de coleta, riscos e benefícios, descritas abaixo, ao concordar em fazer parte do estudo assine o termo em duas vias, uma ficará com você e outra com o pesquisador. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: **“CONCEPÇÕES E PERCEPÇÕES DE TREINADORES E ATLETAS SOBRE O TREINAMENTO DE GOLEIROS (AS) AMADORES DE FUTEBOL E FUTSAL”**

Pesquisador Responsável: Marcelo Francisco da Silva Cardoso

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Telefones para contato: (51)3308-5887; (51) 998280206; e-mail: marcelocardoso.esef@gmail.com

Entrevistadora: Thayná Lima Fagundes

Instituição que pertence a aluna: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL – ESEFID/UFRGS. Telefones para contato: (51) 998180392; e-mail: negajam14@gmail.com

Objetivo do estudo: Identificar as concepções dos treinadores sobre o planejamento e organização do treino dos goleiros(as) amadores do futebol e futsal e qual a percepção dos atletas sobre o seu treinamento.

Instrumento: Entrevista semiestruturada, com questões abertas e fechadas (12 questões) que abordam as concepções e percepções dos treinadores e atletas (goleiros(as)), das modalidades de Futebol e Futsal, sobre conteúdos, métodos de treino, competências e habilidades exigidas para desempenhar essa função na modalidade esportiva.

Procedimentos: será feito um contato prévio para entrega do TCLE e um agendamento, definindo data, local e horário para realização da entrevista. Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder as perguntas de uma entrevista, que terá a duração entre 20 min. e 30 min. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a responsável da entrevista ou com a instituição que você atua. O texto transcrito de sua entrevista será encaminhado para sua aprovação antes de ser analisado.

Riscos: em relação aos eventuais riscos que podem acontecer em sua participação na pesquisa são relacionados ao conteúdo das perguntas na entrevista, que podem causar constrangimentos, desconforto emocional e psicológico. Por isso, adotamos estratégias na sua minimização ou extinção, como: as questões não são de caráter invasivo ou de intimidade do treinador/atleta não são avaliativas ou de julgamento do seu comportamento, o conteúdo já foi avaliado por especialistas da área quanto sua

clareza, adequação e pertinência. A aplicação será individual, os pesquisadores estarão à disposição para esclarecimentos sobre o conteúdo das perguntas na entrevista. Não haverá pressões ou discriminações, no preenchimento do questionário e de suas respostas, que possam causar intimidações, constrangimentos, medo, ansiedade ou receio.

Benefícios: os benefícios de sua participação na pesquisa são indiretos, possibilitam a descrição e análise das concepções e percepções de treinadores sobre os conteúdos do treino, metodologias do treinamento e das competências e habilidades para atuarem na posição de goleiro(a) no Futebol/Futsal. Os resultados do estudo servirão para os preparadores e treinadores adequarem melhor seus planejamentos e estratégias para o desenvolvimento de competências e habilidades, assim como, auxiliar na compreensão dos atletas e nas relações entre treinador/atleta, importantes para sua formação e desempenho esportivo. Os dados serão tratados de forma geral, resguardando o anonimato do entrevistado na pesquisa. Todos os treinadores/atletas que participaram do estudo serão informados dos resultados e terão acesso ao relatório final no portal Lume/UFRGS <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40514>

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, a
abaixo assinado, concordo em participar do estudo sobre “**Concepções E Percepções De Treinadores E Atletas Sobre O Treinamento De Goleiros (As) Amadores De Futebol E Futsal**”. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador sobre os objetivos, procedimentos da pesquisa, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso leve a qualquer penalidade.

Local e data _____ de _____ de 2020.

Assinatura do participante

Assinatura do responsável