
O TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA GOLEIROS DE FUTEBOL: UMA PROPOSTA DE MACROCICLO

GUILLERMO DE ÁVILA GONÇALVES, **ROGÉRIO MARCUS
DE OLIVEIRA NOGUEIRA**

Resumo: este artigo apresenta uma proposta de treinamentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para goleiros de futebol, com duração de oito meses. Nossa metodologia inclui também uma revisão de literatura sobre aspectos fundamentais da posição em questão e do treinamento esportivo. Concluímos pela necessidade de treinamentos específicos para os goleiros de futebol, elaborados segundo bases científicas que superem o senso comum.

Palavras-chave: futebol, treinamento, goleiros

O futebol de campo, na condição de elemento constitutivo da cultura e da sociedade brasileiras, apresenta profundas ligações com o senso comum. As crianças do Brasil encontram em uma bola de futebol seu brinquedo favorito, enquanto jovens e adultos se apropriam do futebol como experiência de lazer, vivenciada pelo jogo praticado ou consumida na forma de espetáculo, nos estádios ou via televisão. Em outras palavras: o futebol faz parte do cotidiano da nação brasileira.

Análises acadêmicas mais aprofundadas sobre o futebol são relativamente recentes em nosso país. Algumas estão vinculadas às ciências humanas e sociais e dizem respeito aos

olhares que a antropologia e a sociologia lançam sobre o fenômeno futebol; outras consideram o futebol um objeto a ser estudado à luz das ciências do esporte, de forma mais ampla, e da teoria do treinamento esportivo, de modo mais específico. Este trabalho pretende justamente propor aplicações da teoria da periodização do treinamento esportivo à preparação de futebolistas de alto rendimento que desempenham funções altamente diferenciadas no campo de jogo: os goleiros.

Especificamente para o treinamento de goleiros existem poucos estudos científicos, mas por se tratar de atletas altamente exigidos no campo de jogo verificamos uma clara necessidade de ampliação das fontes disseminadoras de conhecimentos específicos sobre a posição em questão, minimizando as teorias do senso comum e ampliando as ações acadêmicas.

Este artigo e a proposta a ele vinculada se constituem em instrumentos fundamentais para servir como referência para a implantação de programas que estimulem e redirecionem os treinamentos específicos para goleiros. O texto se torna também relevante por abordar capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas importantes para o goleiro. Por fim, este trabalho citará algumas estratégias para o treinamento destas capacidades, servindo como fundamentação para o planejamento das ações dos treinadores de goleiros das equipes de futebol profissional.

REVISÃO DE LITERATURA

Nesta revisão de literatura, os fundamentos de defesa e de reposição de bola, as funções táticas, as capacidades psicológicas e as capacidades físicas são os principais temas estudados.

Fundamentos de Defesa

A posição de goleiro é aquela em que são exigidas condições especiais do atleta para ocupá-la (CARLESSO, 1981). As principais ações defensivas que o goleiro deve dominar para se tornar um atleta tecnicamente completo são: a pegada alta no meio, a pegada na altura do peito, o encaixe, a defesa rasteira no meio, a defesa rasteira nas laterais, a defesa quicando no meio, a defesa quicando nas laterais, a defesa à meia altura nas laterais, a defesa alta no

meio, a defesa alta nas laterais, as saídas nos cruzamentos, a penalidade máxima e a formação de barreiras (MARCELLUS, 2004).

Para realizar qualquer defesa, o goleiro precisa partir de um posicionamento básico fundamental. As pernas devem estar ligeiramente flexionadas e afastadas nas larguras dos ombros, com apoio nas pontas dos pés, permitindo a partida imediata quando a situação exigir. O goleiro precisa também estar bem colocado, pois essa atitude possibilitará a diminuição do ângulo para o chute do atacante (LEAL, 2000). É recomendado que o goleiro se posicione na bissetriz do ângulo formado pelos postes laterais da meta e da bola (MARCELLUS, 2004). Esse posicionamento facilitará a defesa por parte do goleiro.

A Técnica de Reposição de Bola

É fundamental que o goleiro saiba jogar também com os pés, pois a devolução da bola é um elemento técnico-tático que possibilita um ataque rápido. A técnica de reposição de bola com a mão é um fundamento bastante utilizado quando a reposição precisa ser rápida e o jogador não se encontra em uma distância muito grande. A bola precisa ser lançada com uma trajetória retilínea para não tirar o potencial da velocidade do ataque rápido. Para lançar a bola, haverá um movimento harmônico e sincronizado entre tronco e membros, visando a aplicação máxima de força (CARLESSO, 1981).

A técnica de reposição de bola com os pés deverá ser executada com objetividade. Deve-se direcionar a trajetória da bola para um jogador em melhor situação de jogo. Neste fundamento, o goleiro é peça importante para a colocação do atacante em condições de ataque. “No futebol moderno prevalece a precisão em detrimento do alcance” (CARLESSO, 1981, p. 25).

Capacidades Psicológicas

Atualmente, um fator importante que se incorpora aos treinamentos físico, técnico e tático é a preparação psicológica. Entre os aspectos considerados fundamentais e que determinam o rendimento esportivo, temos a “constituição física, condições físicas, condições técnicas, condições externas, capacidades psíquicas,

capacidades cognitivas” (FRANCO, 2000, p. 32). Neste estudo, serão abordadas as seguintes capacidades psíquicas: atenção e concentração, agressão, emoção, estresse, liderança e motivação.

Segundo Samulski (2002), a atenção é um processo seletivo de direcionamento da percepção e da imaginação interna a um estímulo específico. De acordo com Weinberg e Gould (2001, p. 350), “concentração é a capacidade de manter o foco em sinais ambientais relevantes”. São fatores que influenciam na concentração: a sobrecarga de estresse causada pela pressão que os dirigentes, patrocinadores e torcidas exercem sobre o atleta exigindo resultados; o grau de complexidade da tarefa a ser desempenhada e eventos passados e futuros (WEINBERG; GOULD, 2001).

No esporte, freqüentemente ocorrem agressões físicas e psicológicas entre atletas. Samulski (2002) define a agressão como qualquer forma de comportamento que visa lesionar ou machucar outro ser vivo que esteja interessado em evitar tal comportamento. Existem algumas teorias criadas para explicar a causa da agressão: a Teoria de Instintos e Impulsos parte do princípio de que a agressão representa um instinto inato, espontâneo e cumulativo que deve ser descarregado de vez em quando; a Teoria da Frustração-Agressão parte do princípio de que vivências de fracasso (frustrações) provocam agressões; a Teoria de Aprendizagem Social postula que comportamentos agressivos podem ser aprendidos por reforço e por imitação de modelos; a Teoria Revisada da Frustração-Agressão combina elementos da hipótese original de Frustração-Agressão com a teoria da aprendizagem social. Nesse caso, o atleta desenvolveria uma reação de frustração após ser derrotado. Este sentimento se transformaria em um aumento do nível de ativação da raiva e a partir daí a raiva se converteria em agressão, se o atleta tivesse aprendido socialmente que é apropriado ser agressivo em determinada situação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Façamos também considerações sobre a emoção que deve ser entendida como um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico, o sistema fisiológico e o sistema social. De acordo com Hackfort (*apud* SAMULSKI, 1995), uma competição proporciona um alto nível de estresse, pois as circunstâncias de vitórias e derrotas exigem muito do sistema emocional dos atletas. Em geral, nos momentos que antecedem uma competição, o atleta se encontra em um estado de intensa ansiedade, denominada estado

pré-competitivo. Weinberg e Gould (2001) definem a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, apreensão e ativação ou agitação do corpo.

Nas emoções após a competição, o atleta pode vivenciar experiências de êxito ou fracasso. As experiências repetidas de fracasso conduzem o atleta a modificações negativas das expectativas de rendimento. Já as experiências de êxito estimulam os processos mentais e emocionais, preparam e capacitam o atleta para o rendimento e o estimulam a continuar treinando. Em alguns casos, o êxito pode produzir também experiências negativas como arrogância, preguiça, auto-satisfação, subestimação do adversário e auto-estima exagerada (SAMULSKI, 2002).

Outra capacidade psíquica importante, no contexto esportivo e fora dele, é o estresse. Segundo Nitsch (*apud* SAMULSKI, 1995, p.134),

o estresse surge quando a manutenção ou a recuperação de uma situação favorável se encontra ameaçada. Neste contexto, as capacidades e possibilidades pessoais de ação são vivenciadas como ameaça ou prejuízo físico, psíquico ou social.

Os técnicos de futebol devem oferecer estímulos freqüentes e sinceros para que os atletas, diante de ambientes estressantes, tenham confiança em suas capacidades para satisfazer as demandas exigidas.

A liderança, por sua vez, aparece como um fenômeno que adquire especial interesse de profissionais que orientam grupos sociais para conseguir o máximo de dedicação e aplicação em busca de uma meta. Há diferentes formas de definição de liderança, porém as características são semelhantes. Para Weinberg e Gould (2001), a liderança é o processo comportamental através do qual indivíduos e grupos são influenciados na direção de metas estabelecidas. Conforme as características do grupo e da situação, o líder desenvolve comportamentos específicos de liderança: autoritário, democrático ou situacional (SAMULSKI, 2002).

Torna-se imprescindível fazermos considerações sobre a motivação. Segundo Samulski (2002), a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Deve

existir uma combinação entre as motivações intrínseca e extrínseca, pois, como explicam Weinberg e Gould (2001), no contexto esportivo é imprescindível a associação entre fatores pessoais (expectativas, motivos, necessidades, interesses e metas) e ambientais (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). Técnicas motivacionais devem ser utilizadas pelos treinadores que visam a elevação da *performance* de seus atletas.

Capacidades Físicas

Sabe-se que o treinamento físico é um dos mais importantes ingredientes para o alcance do máximo desempenho esportivo, pois repercute na elevação dos níveis de *performance* técnicos, táticos, psicológicos e, obviamente, físicos. Diversas capacidades físicas são essenciais para o rendimento no esporte, em geral, e no futebol, em particular. São elas: a flexibilidade, a velocidade, a força, a resistência, a coordenação, o equilíbrio e a agilidade.

Weineck (1994) define flexibilidade como a capacidade e a qualidade que tem o atleta para executar movimentos de grande amplitude angular por si mesmo ou sob influência auxiliar de forças externas. Os exercícios para melhorar a flexibilidade podem ser executados de quatro maneiras: estaticamente, balisticamente, passivamente e segundo o método de contração-relaxamento.

A velocidade é a capacidade, segundo a base da mobilidade dos processos do sistema neuromuscular e da faculdade inerente à musculatura, de desenvolver força, de executar ações motoras em um mínimo de tempo, colocadas sob condições mínimas. A velocidade é determinada por quatro fatores: velocidade de reação, faculdade de aceleração, velocidade de ação e velocidade de resistência. A velocidade de reação se refere ao tempo necessário para o acionamento das forças musculares após a chegada do estímulo via receptores sensoriais. A faculdade de aceleração constitui a capacidade mais importante do corredor e se refere à aceleração que o atleta consegue desenvolver depois de iniciada a corrida, para chegar no seu limite máximo de velocidade de ação. A velocidade de ação é a capacidade que um atleta tem de se deslocar com máxima rapidez. A velocidade de resistência é a capacidade que tem o atleta de desenvolver uma velocidade de ação e mantê-la por um período de tempo mais longo (WEINECK, 1994).

Bompa (2002, p.332) define força “como a capacidade neuromuscular de superar uma resistência interna e externa”. Um programa de treinamento de força deve utilizar pesos livres combinados com outros meios de treinamento, como *medicine-balls*, aparelhos e saltos direcionados. Ainda segundo Bompa (2002), a potência acíclica, como expressão da força, é fundamental naqueles desportos que exigem decolagens (saltos). Para o desenvolvimento desta potência acíclica, a

carga fica entre 50 e 80% da força máxima com os movimentos executados rapidamente. Recomenda-se de quatro a seis séries com um intervalo de descanso de 3 a 5 minutos para uma recuperação quase completa (BOMPA, 2002, p. 348).

A resistência refere-se à extensão de tempo em que um indivíduo consegue desempenhar um trabalho com determinada intensidade. O fator principal que limita o desempenho é a fadiga (BOMPA, 2002). Weineck (1994) afirma que a resistência pode se subdividir em diversas modalidades, conforme o ponto de vista escolhido. Quanto à especificidade do esporte, a resistência se subdivide em geral e especial. Quanto à mobilização de energia muscular, a resistência se subdivide em aeróbia e anaeróbia.

A coordenação motora é a capacidade de ordenar as forças externas e internas que surgem no decorrer de um movimento para conseguir o efeito de trabalho desejável. Uma boa coordenação motora habilita o atleta para dominar segura e economicamente ações motoras nas situações previsíveis e imprevisíveis, e possibilita também o aprendizado relativamente rápido dos movimentos esportivos. As capacidades de coordenação se classificam em geral e específica. A capacidade de coordenação geral é o resultado de uma instrução de movimentos polivalentes nos diferentes esportes. A coordenação geral regula a capacidade de executar racionalmente várias habilidades motoras, sem relação com a especialização do desporto. As capacidades de coordenação específica se desenvolvem mais no quadro das modalidades esportivas e são caracterizadas pela facilidade de variação na técnica do esporte referido. A coordenação específica é atingida como resultado da execução de muitas repetições de habilidades específicas e elementos técnicos durante uma carreira atlética (WEINECK, 1994).

Bompa (2002) considera que o treinamento da coordenação específica prepara o atleta para um eficiente desempenho da técnica de treinamento e competição. Os conteúdos adequados para o funcionamento das capacidades de coordenação específicas são inferidos da modalidade esportiva considerada. Como se trata de processo de controle de alta precisão, é necessário escolher exercícios específicos que pouco modifiquem ou influenciem o desenvolvimento motor normal e recorram a corretivos de adaptação (WEINECK, 1994).

Já o equilíbrio, segundo Tubino (1984), classifica-se em dinâmico, estático e recuperado. O equilíbrio dinâmico é definido como “o tipo de equilíbrio conseguido em movimento” (TUBINO, 1984, p.192). O equilíbrio estático é definido como “o tipo de equilíbrio conseguido em uma determinada posição” (TUBINO, 1984, p.192). Já o equilíbrio recuperado “é a qualidade física que explica a recuperação do equilíbrio numa posição qualquer” (TUBINO, 1984, p.192).

Tubino (1984, p.194) também define a agilidade como “a velocidade de troca de direção”. Portanto, o fator tempo é uma variável importante para essa capacidade, bem como a presença implícita da velocidade. A flexibilidade também pode ser considerada como um pré-requisito para o desenvolvimento da agilidade. A coordenação motora também aparece como capacidade física importante para a agilidade (TUBINO, 1984).

A agilidade deve ser treinada desde a fase de preparação geral. É importante salientar que a agilidade é uma capacidade específica da maioria dos desportos (TUBINO, 1984).

METODOLOGIA

Este trabalho se caracteriza pela realização de uma revisão de literatura sobre os fundamentos técnicos de defesa e reposição de bola dos goleiros. Além dos aspectos acima citados, a revisão de literatura deste artigo contempla capacidades psicológicas (atenção e concentração, liderança, emoção, estresse, agressão e motivação) e físicas (resistência, força, equilíbrio, agilidade, velocidade, coordenação motora e flexibilidade) existentes no contexto da teoria do treinamento esportivo.

Com fundamentação na revisão de literatura, elaboramos um macrociclo para o treinamento específico dos goleiros de futebol de campo. O macrociclo em questão tem duração de oito meses (maio a

dezembro). Para o período de julho a novembro está prevista a realização de um campeonato no sistema de rodízio/pontos corridos, ou seja, um torneio em que todas as equipes jogam entre si, sagrando-se campeã aquela agremiação que alcançar o maior número de pontos.

Por fim, apresentamos conclusões e recomendações sobre a preparação adequada dos goleiros de futebol de campo.

Em termos metodológicos, caracterizamos este artigo como um trabalho teórico, uma vez que o macrociclo apresentado teve sua elaboração subsidiada por nossa revisão de literatura e por nossos anos de experiência e estudos no desporto futebol de campo.

PROPOSTA

No Quadro 1, pode ser visualizada a periodização dos treinamentos técnico, tático, físico e psicológico para os goleiros, com base num macrociclo com oito meses de duração.

Quadro 1: Macrociclo de Preparação Específica para Goleiros

MESES	MESOCICLOS	CARACTERÍSTICAS/ATIVIDADES PREVISTAS
maio Semanas 1 e 2	Mesociclo de base	<ul style="list-style-type: none"> - Treinamento aeróbio geral / 65 a 80% do VO2 máximo; - Treinamento de flexibilidade; - Treinamento da resistência de força/musculação: 3 séries de 20 repetições para os principais grupos musculares, carga de 60% da força máxima.
maio Semanas 3 e 4	Mesociclo de aquisição I	<ul style="list-style-type: none"> - Introdução ao treinamento das capacidades psicológicas (atenção e concentração, motivação, emoção e liderança). - Treinamento físico geral, com intensidade entre 80 e 90% do VO2 máximo.- Introdução ao treinamento técnico: fundamentos de defesa. -Treinamento de força / musculação: 4 séries de 8 repetições para os principais grupos musculares, carga de 80% da força máxima.

MESES	MESOCICLOS	CARACTERÍSTICAS/ATIVIDADES PREVISTAS
junho	Mesociclo de aquisição II	<ul style="list-style-type: none"> - Continuação do treinamento psicológico, com acréscimo do controle do estresse.- Treinamento anaeróbio/90 a 100% do VO2 máximo. - Treinamento de velocidade, coordenação motora, equilíbrio e agilidade. - Treinamento da força pura/musculação: 4 séries de 8 repetições para os principais grupos musculares, carga de 90% da força máxima. - Introdução ao treinamento da força explosiva: 3 séries de 10 repetições para os principais grupos musculares, carga de 75% da força máxima. - Aplicação de treinamentos táticos (específicos dos goleiros e de conjunto) e amistosos. - Treinamento técnico: fundamentos de defesa e reposição de bola.
julho a novembro	Mesociclo de competição	<ul style="list-style-type: none"> - Período de manutenção da condição física, das habilidades técnicas, das funções táticas e das capacidades psicológicas. - Aplicação de exercícios com intensidade entre 60 e 95% do VO 2 máximo, dependendo do microciclo de treino. - Exercícios de velocidade. - Treinos técnicos de defesa e reposição de bola. - Treinamentos táticos (específicos dos goleiros e de conjunto). - Treinamento psicológico/adequação às circunstâncias competitivas. - Aperfeiçoamento da força explosiva.
dezembro	Mesociclo de transição	<ul style="list-style-type: none"> - Férias após o encerramento da competição. - Realização de tarefas de descontração, com intensidades de baixa a moderada.

Segundo Weineck (1994), o período inicial de treinamento, no contexto de uma periodização, deve enfatizar uma larga preparação geral de condicionamento. Posteriormente, com a seqüência de treinamentos, os meios específicos de treinamento passam a predominar, com elevação da intensidade. A ênfase nesta última ocorre em paralelo com o decréscimo do volume de trabalho.

Ainda de acordo com Weineck (1994), no período de competição objetiva-se a estabilização da plena forma dos atletas. O mesmo autor defende a utilização da recuperação ativa no período de transição entre uma e outra temporada de treinamentos.

O macrociclo que elaboramos obedece aos pressupostos teóricos acima citados e se fundamenta em uma concepção de mesociclos (de base, de aquisição I e II, de competição e de transição) apresentada por Bompa (2002). O mesociclo de base visa a elevação das possibilidades físicas gerais dos atletas; os mesociclos de aquisição I e II asseguram progressivas intensificações dos treinamentos, com decréscimos graduais do volume de treino; o mesociclo de competição objetiva a estabilização do nível ideal de preparação; e o mesociclo de transição prevê a recuperação dos atletas para a temporada seguinte.

Destacamos, em nossa proposta de treinamento, atividades para o desenvolvimento de capacidades físicas previstas por Bompa (2002), Weineck (1994) e Tubino (1984); capacidades técnicas citadas por Marcellus (2004), Leal (2000) e Carlesso (1981); e capacidades psicológicas descritas por Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2001).

A construção de um macrociclo de treinamento deve ser fundamentada com base num diálogo constante com as literaturas especializadas, pois dessa forma proporciona-se um caráter científico ao treino. A periodização é uma ferramenta que o treinador tem para organizar as variáveis importantes para a preparação de atletas para a competição. Em nossa periodização constam, de forma conjugada, os componentes técnicos, táticos, físicos e psicológicos organizados sistemática e metodologicamente, com o objetivo de preparar os goleiros para um ótimo desenvolvimento das funções específicas da posição no campo de jogo.

Devemos destacar ainda a introdução dos treinamentos técnicos e psicológicos na etapa do mesociclo de aquisição I, uma vez que na etapa anterior, intitulada mesociclo de base, o trabalho se caracteriza sobretudo pela elevação das possibilidades físicas dos goleiros.

CONCLUSÃO

Durante e após a realização deste trabalho, alcançamos algumas interessantes conclusões. Inicialmente verificamos uma significativa carência de estudos científicos sobre os treinamentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos dos goleiros de futebol de campo.

Destacamos também a importância de uma elaboração rigorosa do planejamento do treinamento em razão das especificidades dos fatores que envolvem a preparação dos goleiros de futebol de campo. Nesse contexto, destacamos uma abordagem plural (com as preparações técnica, tática, física e psicológica) para uma função singular (a de goleiro). Essa abordagem plural, entendemos nós, determina aos clubes de futebol a contratação de treinadores de goleiros graduados em Educação Física.

Consideramos essencial a adoção de treinamentos das capacidades psicológicas para os atletas de futebol, em geral, e para os goleiros, em particular. Destacamos, para o trabalho com os goleiros, algumas capacidades psicológicas: a atenção, a concentração, a liderança, a motivação e o controle do estresse.

No âmbito da preparação física, recomendamos treinamentos específicos para goleiros, fundamentados na força explosiva, na agilidade, na flexibilidade e nas resistências aeróbia e anaeróbia.

Com base nas conclusões acima expostas, recomendamos aos estudiosos do futebol, professores e acadêmicos de Educação Física e treinadores de goleiros de futebol de campo a elaboração de estudos científicos sobre a periodização de treinamento para goleiros, conjugando todos os fatores que envolvem a preparação adequada destes atletas, visando a elevação de suas possibilidades físicas, psicológicas, táticas e técnicas.

O treinamento específico para goleiros, realizado segundo uma metodologia científica, não pode prescindir das contribuições da academia, representada pelos cursos de formação profissional em Educação Física. Seria bastante recomendável a inserção dos treinadores de goleiros sem formação acadêmica nos cursos de graduação em Educação Física, uma vez que muitos desses profissionais atualmente fundamentam suas estratégias de trabalho apenas no senso comum e/ou na experiência que têm da condição de ex-atletas profissionais.

Referências

- BOMPA, T. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- CARLESSO, R. A. *Manual de treinamento do goleiro*. Rio de Janeiro: Palestra, 1981.
- FRANCO, G. S. *Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade*. São Paulo: Manole, 2000.
- LEAL, J. C. *Futebol arte e ofício: histórico, sistemas, táticas, técnicas e planejamentos*. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- MARCELLUS, C. *Goleiros.com*. Disponível em: <www.goleiros.com.br>. Acesso em: 17 out. 2004.
- 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.
- TUBINO, M. J. G. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WEINECK, J. *Manual de treinamento desportivo*. São Paulo: Manole, 1994.

Abstract: this article presents an eight-month technical, tactical, physical e psychological training proposition for soccer goalkeepers. Our methodology also includes a literature review of some fundamental aspects of this playing position and of sports training. We conclude by recommending specific training for goalkeepers in which scientific basis surpass popular knowledge.

Key words: soccer; training, goalkeepers

GUILLERMO DE ÁVILA GONÇALVES

Mestre em Educação Física/Ciências do Esporte pela Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais. Professor no Departamento de Educação Física e Desportos da Universidade Católica de Goiás (UCG) e do Cefet (GO).

ROGÉRIO MARCUS DE OLIVEIRA NOGUEIRA

Graduado em Educação Física pela UCG.