

**O PÊNALTÍ PERFEITO**Carlos Augusto Dorathoto Júnior<sup>1</sup>**RESUMO**

Envolvido no silêncio tenebroso do estádio, o jogador caminha até a marca da cal, onde muitos afirmam ser uma eternidade esse trajeto até a bola, e por sua mente passam diversas situações tanto do acerto quanto do erro. E após a autorização do árbitro cabe àquele que melhor treinou para execução da penalidade máxima ou a sorte do jogador naquele dia? Objetivo: Revisar a melhor forma de executar a cobrança de um pênalti e as consequências que esse momento trás ao jogador de futebol. Materiais e Métodos: O estudo é de natureza documental, de acesso livre a informação via sites, programas de televisão e artigos científicos. Resultados: A cobrança de pênalti perfeita é chutar no meio dos quatro retângulos superiores a uma velocidade superior a 80 km/h. Vale ressaltar que a localização do chute deve ser no meio dos quatro retângulos superiores, pois é um lugar difícil para o goleiro defender, mas não arriscado caso o cobrador erre um pouco na precisão. Discussão: Existe uma relação neurofisiológica (mente/corpo) direta entre a experiência artificial imaginada e o desempenho real. Quando uma pessoa se imagina estar desempenhando determinada atividade, como chutar e fazer o gol, pequenas quantidades de atividade neural podem ser medidas por todo o seu corpo. Há vários aspectos que afetam um jogador quando vai efetuar a cobrança de penalidade como: os psicológicos (estresse e ansiedade), habilidade (usando boa técnica) e fisiológicos (para resistir após os 120 minutos de jogo). Conclusão: é certo afirmar que não é loteria, e sim treinamento técnico e psicológico para executar da melhor forma possível a cobrança de pênalti, vencendo toda a tensão, estresse e ansiedade que antecedem um momento tão extraordinário e decisivo para o futebol.

**Palavras-chave:** Futebol. Alto Rendimento. Pênalti.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá: Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento, Brasil.

**ABSTRACT**

The perfect penalty

Introduction: Involved in the dark silence of the stadium, the player walks up to the mark of lime, which many claim to be an eternity that path to the ball, and your mind are several situations both hit about the error. And after the referee's permission to that which fits best trained to run the maximum penalty or the sort of player that day? Objective: Review the best way to accomplish the recovery of a penalty and the consequences that moment back to the football player. Materials and Methods: The study is a nature documentary, free access to information via websites, television programs, and scientific articles. Results: The collection is perfect penalty kick in the middle of the top four at a speed exceeding 80 km / h rectangles. It is noteworthy that the location of the kick should be among the top four rectangles, it is a difficult place into the goal, but not risky if the collector err a bit on accuracy. Discussion: There is a neurophysiologic (mind / body) direct relationship between the imagined artificial experience and actual performance. When a person imagines himself performing a certain activity, such as kicking and make the goal small amounts of neural activity can be measured by your entire body. There are several aspects that affect a player will perform when charging fee as the psychological (stress and anxiety), ability (using good technique) and physiological (to resist after 120 minutes of play). Conclusion: After the study and research on the penalty, but technical and psychological training to perform optimally the penalty kick, beating all the tension, stress and anxiety that precede such a time extraordinary and decisive football.

**Key words:** Football. High yield. Penalty.

E-mail:  
carlosatibaia@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

O pênalti surgiu através da ideia do goleiro e empresário irlandês William McCrum, no fim do século XIX.

O futebol enfrentava muitas polêmicas e uma delas aconteceu na Copa da Inglaterra de 1891, no jogo entre Notts County e Stoke City. O Notts venceu por 1 a 0 quando o zagueiro Henry colocou a mão na bola em cima da linha do gol para evitar o empate do Stoke. A cobrança de falta foi uma confusão só. O goleiro ficou em frente à bola e todos os jogadores praticamente dentro do gol.

Foi nesse contexto que, no dia 2 de junho de 1891, McCrum sugeriu à International Board (a Fifa não existia na época) a inclusão de uma nova regra no futebol. Nascia então, em Glasgow, na Escócia, a penalidade máxima.

No início, muita polêmica e alguns clubes ingleses resolveram boicotar a decisão. Goleiros ficavam encostados na trave, enquanto jogadores chutavam a bola para fora de propósito. Apenas em 1905 estipularam que os goleiros não poderiam se adiantar, tinham que ficar embaixo do travessão.

Com o passar do tempo, o pênalti tornou-se um momento muito importante, tenso e emocionante no futebol.

A cobrança de um pênalti, passada a comemoração antecipada dos favorecidos e os protestos da equipe e de toda a torcida adversária, trás sempre, para o centro das atenções, duas figuras ímpares: o jogador, que executará a cobrança, e o goleiro do time rival. O batedor do pênalti, aparentemente, desfruta de uma posição tão privilegiada que não raramente é capaz de desencadear sentimentos de misericórdia para com o goleiro.

É possível comparar a cobrança de um pênalti com um fuzilamento, um ato quase digno de covardia, que nomeia o cobrador como o carrasco e o goleiro como a vítima indefesa debaixo das traves que demarcam o gol com seus 7,32m de comprimento por 2,44m de altura.

Observando todo esse cenário vale a pena discutirmos algumas questões, tais como: Quais as responsabilidades? Quais os sentimentos? Que cargas emocionais, psicológicas e profissionais tomam conta de cada um, cobrador e goleiro, no momento e depois da cobrança de um pênalti? Será que o

jogador realmente se sente em uma posição privilegiada? Supomos um pênalti que pode decidir o jogo, a classificação ou a desclassificação da seleção de um país, uma final de campeonato, uma decisão de Copa do Mundo.

Os instantes que antecedem o pênalti o tornam sempre decisivo, singular e marcante. O silêncio que paira no ar, a angústia e tensão que transpira dos torcedores e jogadores são canalizados para o corpo do cobrador, alvo central das energias positivas e negativas, dos olhares, das superstições, das alegrias e desilusões.

O tempo que há entre o instante em que o jogador assume a cobrança e a sua finalização cronologicamente é muito curto, dificilmente extrapola um minuto, porém, o silêncio compactado no estádio, entre torcedores rivais, parece querer avisá-lo que esse é o tempo suficiente para marcar sua atuação na partida ou sua carreira profissional.

Envolvido no silêncio tenebroso do estádio, o jogador caminha até a marca da cal, onde muitos afirmam ser uma eternidade esse trajeto até a bola, e por sua mente passam diversas situações tanto do acerto quanto do erro. Ao pegar a bola, o cobrador a arruma com todo o carinho e a coloca no chão.

E após a autorização do árbitro compete àquele que melhor treinou para execução da penalidade máxima ou a sorte do jogador naquele dia?

Assim, cabe a esse estudo revisar a melhor forma de executar a cobrança de um pênalti e as consequências que esse momento trás ao jogador de futebol.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo é de natureza documental, de acesso livre a informação via sites, programas de televisão e artigos científicos.

A amostra, o procedimento e o material dessa pesquisa consistem em coletar entrevistas e depoimentos do professor Dr. Ronald Ranvaud, jogadores e técnicos de futebol dados em programas de TV (Globo Esporte, Sportv Repórter e Esporte Espetacular – das Organizações Globo) e sites como [globo.com](http://globo.com), [sportv.com](http://sportv.com), [openaltiperfeito.wordpress.com](http://openaltiperfeito.wordpress.com), [universidadedofutebol.com.br](http://universidadedofutebol.com.br) e [youtube.com](http://youtube.com);

A pesquisa é pelo computador Mirax, Windows Vista Hm Prem, Banda Larga Net 1 mega.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo o estudo de Adrian Lees, da Liverpool John Moores University, foi medido o tempo que o goleiro demora em chegar aos diferentes pontos do gol. Com essa informação foi possível calcular a velocidade que a bola deve ter para que o goleiro não tenha tempo de chegar nela.

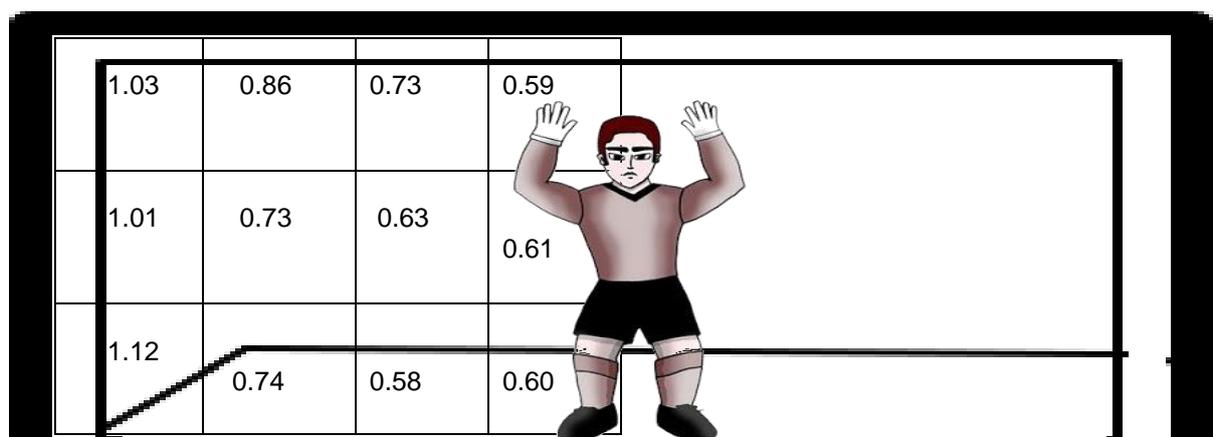
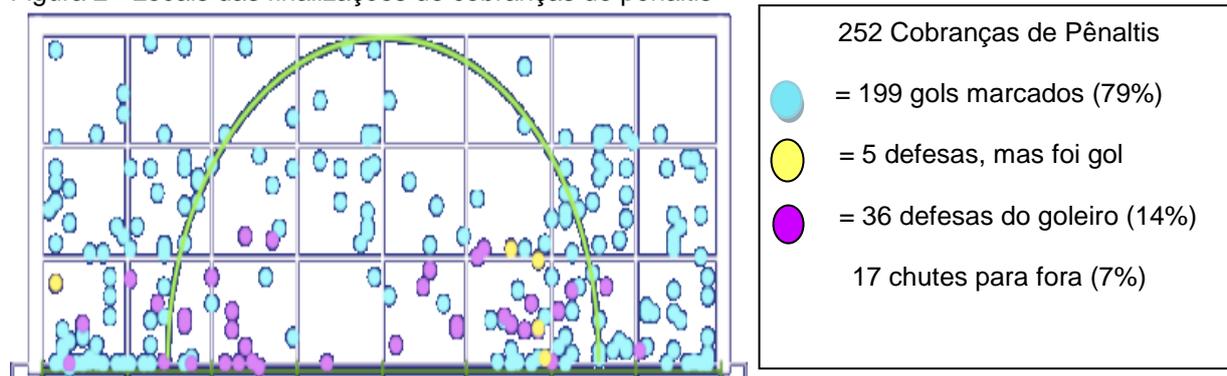


Figura 1 - Tempo em segundos que o goleiro demora em chegar a diferentes pontos do gol.

Em outro estudo de Adrian Lees e também do Prof. Dr. Ronald Ranvaud foram identificadas as áreas do gol em que, historicamente, é raríssimo o goleiro conseguir defender. Observe que os quatro retângulos dos cantos superiores, exemplificado na figura abaixo, mostra que não houve defesa do goleiro.

Figura 2 - Locais das finalizações de cobranças de pênaltis



Dessa forma, com essas duas informações, pode-se determinar uma estratégia que garante que o cobrador faça o gol: Chutar no meio dos quatro retângulos superiores a uma velocidade superior a 80 km/h.

Vale ressaltar que a localização do chute deve ser no meio dos quatro retângulos

superiores, pois é um lugar difícil para o goleiro defender, mas não arriscado caso o cobrador erre um pouco na precisão. E a velocidade acima de 80km/h garante que a bola chegue nesse ponto do gol antes do goleiro, mesmo o goleiro se antecipando em 500ms (milésimos de segundo) ao chute.

O psicólogo Rodrigo Scialfa Falcão relata que são comuns comentários na televisão, no rádio e nas mesas redondas de futebol, dizendo que as cobranças de pênaltis em decisões de campeonatos são fruto da loteria. Mas ele afirma que não é loteria, é equilíbrio emocional.

Craques consagrados, como Zico, Sócrates, Roberto Baggio e Platini já perderam pênaltis decisivos em Copas do Mundo. Será que esses jogadores desaprenderam a bater na bola naquele momento? Ou a ansiedade e a pressão pelo acerto pesaram na hora da cobrança? Toda emoção e sentimento tem um componente fisiológico que repercute no corpo como um todo, não se separa em compartimentos, o que é do corpo físico e o que é da cabeça (mental), expõe o psicólogo Rodrigo S. Falcão.

Por fim, o psicólogo descreve que emoções e sentimentos negativos secretam hormônios relacionados ao estresse, que por sua vez aumentam exageradamente os batimentos cardíacos e podem impedir com que os batedores se concentrem adequadamente.

A bola pode pesar quilos a mais, a perna treme, os músculos não respondem da mesma maneira, adrenalina e cortisol estão aos montes na corrente sanguínea e podem alterar a atenção. Tudo isso em frações de segundos.

O jornalista Armando Nogueira, certa vez, disse a seguinte frase: "Queiram ou não queiram os doutores do futebol, jogar bem ou mal será sempre reflexo do estado mental em que se encontra uma equipe. Não só de pernas vive um grande time". A partir desse pensamento pode-se concordar que o lado emocional do jogador de futebol interfere no seu rendimento, inclusive numa decisão de pênaltis, onde o jogador pode acertar todas as cobranças durante o treinamento da semana e no dia do jogo devido algum problema emocional, ele executa de forma errada o pênalti.

O termo estresse se refere ao conjunto das reações metabólicas e viscerais provocadas no organismo por agentes agressores variados, no qual estes agentes põem em perigo o equilíbrio de uma pessoa (Monahin, 1986).

Segundo Brandão (2000), estresse é um processo psico-biológico complexo que consiste de quatro elementos: a *situação*

estressante, a *cognição ou pensamento*, a *reação emocional* e as *consequências*. O processo de estresse é iniciado por uma situação ou estímulo que se interpretado como algo ameaçador, perigoso ou frustrante provocará uma reação emocional. Em outras palavras, os pensamentos e os sentimentos de uma pessoa podem influenciar seu metabolismo. A intensidade e duração desta reação metabólica será proporcional à percepção da situação e durará enquanto esta persistir no tempo.

O pênalti no futebol é um momento muito significativo, considerado pelo time que vai batê-lo como um gol em potencial. Além do mais, o critério de desempate de muitos torneios, inclusive o da Copa do Mundo, é feito através dos pênaltis. Assim, perder um pênalti é uma situação de grandes reações emocionais negativas. Após perder um pênalti no jogo contra o Internacional pela Copa João Havelange o meia Ricardinho do Corinthians fez o seguinte comentário: "Vou falar o quê? Não adianta inventar explicações, perdi o pênalti. Paciência, futebol é assim" (Jornal Folha de São Paulo, 29/08/2000).

Já Roberto Rivelino numa entrevista ao Sportv, do dia 17/10/2000, relatou: "Até nas brincadeiras eu não gostava de bater pênalti. Parece que o gol diminui de tamanho".

Para o goleiro Vitor, do Atlético-MG disse num depoimento que: "No futebol você não pode contar com sorte. Você tem que contar com trabalho e preparação. Pênalti é preparação".

Na mesma linha de pensamento do goleiro Vitor, o ex-goleiro da Seleção Brasileira na Copa de 1986, no México, Carlos concorda: "Defender pênalti não é loteria, não. Defender pênalti é obra de trabalho sério e muito bem produzido".

Mesmo para os que não batem o pênalti, a situação de perder um gol praticamente feito abate o time em geral. Um dia, o treinador Filpo Nuñez irritado com um jogador que havia desperdiçado um pênalti, invadiu o gramado de terno e gravata para ensinar como a cobrança deveria ser feita (Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Segundo um estudo de Debra Feltz e Dan Landers, ambos PhD. que pesquisaram como e quando a prática mental melhor incrementa a performance de um atleta, a influência que o treinamento mental exerce na performance das pessoas, podendo ser usado

para melhorar a concentração e o desempenho dos indivíduos, de atletas e esportistas em geral. Para os esportistas, este treinamento pode e deve ser praticado antes, durante e depois das competições como um recurso a mais no condicionamento em direção às vitórias.

Um bom exemplo disso foi registrado no livro: *"Pense como um Vencedor"*, de Walter Doyle Stample, que menciona uma pesquisa publicada na revista *Research Quarterly* sobre os efeitos da formação de imagens mentais no aumento dos índices de acerto em lances livres em basquete.

De acordo com este estudo, uma classe de estudantes do colegial, com o mesmo nível de conhecimento e habilidade em basquete, foi dividida em três grupos de teste:

- O Grupo 1 recebeu instruções para praticar lances livres em um ginásio 20 minutos por dia durante 20 dias.
- O Grupo 2, não deveria praticar lances livres durante vinte dias.
- O Grupo 3 praticou lances livres mentalmente 20 minutos por dia, durante 20 dias, imaginando estar acertando todos os lances.

Foram realizados testes de avaliação no primeiro e no vigésimo dia:

- O Grupo 1 melhorou seu índice em 24%,
- O Grupo 2 não apresentou nenhuma melhora e,
- O Grupo 3 elevou o índice de acerto em lances livres em 23%, utilizando apenas sua capacidade mental de se preparar para o sucesso.

Estes estudos demonstram, portanto, que existe uma relação neurofisiológica (mente/corpo) direta entre a experiência artificial imaginada e o desempenho real. Quando uma pessoa se imagina estar desempenhando determinada atividade, como chutar e fazer o gol, pequenas quantidades de atividade neural podem ser medidas por todo o seu corpo.

A psicóloga Suzy Fleury relembra de um momento emocionante: 17 de julho de 1994 no estádio Rose Bowl, em Los Angeles nos Estados Unidos, final da Copa do Mundo de futebol, Brasil e Itália empatam no tempo regulamentar e, depois da prorrogação, a decisão foi para os pênaltis. Os jogadores erram as duas primeiras cobranças e o placar continua em 0x0. Tensão no estádio, tensão no mundo: as duas torcidas sofrem, sabendo

que a vitória neste jogo, além da conquista da Copa, garantiria ao Brasil ou à Itália o título de país tetracampeão do mundo no futebol. A rivalidade é antiga e a emoção visceral.

As cobranças se sucedem e o placar, finalmente, chega a 1x1 e 2x2. Tudo igual: placar igual, pressão igual, emoção muito parecida entre brasileiros e italianos. Entretanto, os brasileiros dão prova de que a emoção bem trabalhada, canalizada e mantida sob equilíbrio, pode, realmente, decidir uma partida e um título. Mais um pênalti batido pelos italianos e Taffarel faz a sua mais importante defesa. Na sequência, com a responsabilidade de campeão, Dunga emplaca mais um: 3x2 para o Brasil. Chega o momento de Baggio, vestindo a camisa 10 e, naquela época, no Juventus de Turim como jogador mais bem pago do mundo, decidiu a vitória do Brasil. Baggio junta-se a tristeza dos italianos enquanto o Brasil explodia de prazer e realização com o tetracampeonato mundial.

Segundo Jordet e colaboradores (2007) as cobranças de pênaltis como desempate de um jogo durante uma Copa do Mundo, produz alguns dos momentos mais dramáticos do futebol internacional. Para eles existem vários aspectos que afetam um jogador quando vai efetuar a cobrança de penalidade como: os psicológicos (estresse e ansiedade), habilidade (usando boa técnica) e fisiológicos (para resistir após os 120 minutos de jogo).

Bigatão e colaboradores (2003) analisaram 37 cobranças de pênaltis realizadas na Copa do Mundo de 2002. De todas as cobranças, 3 foram desperdiçadas (fora do gol ou trave). Das 34 cobranças restantes, 14 atingiram a região esquerda do gol (ponto de vista do cobrador), 5 atingiram a região central e 15 atingiram a região direita. Dessas cobranças, os goleiros defenderam 26% das cobranças da região direita, 21% das cobranças da região esquerda e 20% das cobranças da região central do gol.

Os aspectos psicológicos ou comportamentais poderão estar correlacionados com as emoções. De acordo com Feldman (1999), emoções são sentimentos que geralmente tem elementos tanto fisiológicos como cognitivos e que influenciam o comportamento.

Em outras palavras, um atleta sem preparo psicológico adequado que lhe permita desempenhar-se bem sob pressão, competir

# Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

com dor, concentrar-se, manter o foco, ter sentimentos positivos e participar das competições sentindo-se confiante e tranquilo, terá poucas chances de alcançar um bom desempenho (Orlick, 1986).

## CONCLUSÃO

Já dizia o ditado popular, a cobrança de pênalti é tão importante que quem deveria chutar é o presidente do clube.

Mas após o estudo e a pesquisa sobre o pênalti, é certo afirmar que não é loteria, e sim treinamento técnico e psicológico para executar da melhor forma possível a cobrança de pênalti, vencendo toda a tensão, estresse e ansiedade que antecedem um momento tão extraordinário e decisivo para o futebol.

## REFERÊNCIAS

1-Bigatão, H.; Morya, E.; Ranaud, R. An analysis of penalty kicks in the 2002 soccer world cup. *Motriz*. Vol. 9. p.S107. 2003.

2-Brandão, M.R.F. Fatores de stress em jogadores de futebol profissional. Biblioteca FEF-UNICAMP. Campinas. 2000.

3-Falcão, R.S. Cobrança de pênalti não é loteria. *Psicologia no esporte*. [blog on line]. 2010. Disponível em <http://www.psicologianoesporte.com.br/> Acessado em 21/03/2014.

4-Feldman, R.S. *Understanding psychology*. 5ª edição. Boston. McGraw Hill. 1999.

5-Fleury, S. *Competência Emocional: O caminho da vitória para equipes de futebol*. 2ª edição. Editora Gente. 1998.

6-Futebol. E.U. Precisão do chute está relacionada ao efeito do estresse. *Universidade do Futebol*. [site on line]. 2011. Disponível em <http://www.universidadedofutebol.com.br/> Acessado em 19/06/2014.

7-Jordet, G.; Hartman, E.; Visscher, C; Lemmink, K.A.P.M. Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 25. Núm. 2. 2007. p.121-129.

8-Miyamoto, N.T. Latência e acurácia de respostas motoras a estímulos visuais em situações de estresse. São Paulo. 2010.

9-Monahin, T. Exercise and depression: swapping sweat for serenity? *The Physician and Sportsmedicine*. Vol. 14. Núm. 9. p. 192-196. 1986.

10-Orlick, T. *Psyching for sport: mental training for athletes*. Champaign, IL. Human Kinetics. 1986.

11-Rigo, L.C. *Sociedade em Debate*. Pelotas. Vol. 4. Núm. 2. p. 131-134. 1998.

12-Sportv. Especialistas dão dica para bater pênalti indefensável: treinamento. *Sportv Repórter*. [site on line]. 2011. Disponível em <http://www.sportv.globo.com/site/programas/sportv-reporter/> Acessado em 17/12/2013.

Endereço para correspondência:  
Rua Frei Caneca, 640 - apto 254.  
Cerqueira César - São Paulo - São Paulo.  
CEP: 01307-000.

Recebido para publicação em 24/10/2014  
Aceito em 12/03/2015