

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

PROPOSTA DE TREINAMENTO DE GOLEIROS VOLTADA AO DESENVOLVIMENTO DAS
CAPACIDADES FÍSICAS

¹Vinicius Lauschner
²Alexandra Raffaelli
²Daniel Skrsypcsak
²Fabiana Raquel Mühl
²Ismael Mignoni
²Lucir Pedro Guareschi Júnior
²Mariana Zancan

¹ Discente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

² Docente do Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Apresentação oral

INTRODUÇÃO: O futebol atualmente é a modalidade mais praticada no Brasil e uma das mais populares do mundo, sendo jogado por homens, mulheres, adultos e crianças. O profissional de Educação Física é essencial para o desenvolvimento integral do aluno como atleta e pessoa. Os gestos técnicos dos goleiros e suas movimentações são mais repetitivas e desgastantes, é aí que um bom profissional entra na história, para isso precisa-se um plano de trabalho bem planejado e estruturado, com atividades diferentes e de volume e intensidade variados. Para se tornar um goleiro profissional é necessário o domínio da técnica e um ótimo desenvolvimento de membros inferiores e superiores. A pesquisa será de grande importância para a área do treinamento específico de goleiros, visto, ao trabalho a ser desenvolvido e a carência em estudos sobre goleiros. **OBJETIVO:** Avaliar os resultados de um treinamento específico de goleiros que tem como objetivo o desenvolvimento das capacidades físicas: força explosiva de membros superiores e inferiores, velocidade de reação, flexibilidade e agilidade, de atletas categoria sub-16 de um clube de futebol no município de Itapiranga-SC. **MÉTODOS:** Este estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa pré-experimental, de cunho quantitativo. A pesquisa será realizada com goleiros entre 13 e 16 anos das categorias de base do EC Cometa. Inicialmente será feito o pré-teste, a coleta dos dados sobre as capacidades físicas. Por seguinte será realizado a intervenção pedagógica centrada no treinamento de goleiros, através de um plano de treinamento específico. Por último teremos o pós-teste, que é o levantamento dos dados das capacidades físicas após a intervenção, para saber se houve melhora. Para a coleta dos dados serão utilizados os instrumentos da bateria do Proesp: teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal); teste de força de membros superiores (arremesso de medicine ball); teste de agilidade (do quadrado) e teste de flexibilidade (sentar-e-alcançar). E também o teste de velocidade de reação da bateria de testes de proficiência motora “Bruininks-Ozeretski” (régua de 60 centímetros). **RESULTADOS:** Através das pesquisas e estudos realizados sobre o tema abordado, existem poucos trabalhos conclusivos na área específica de treinamento de goleiros, portanto os autores entendem que os resultados serão satisfatórios devido aos treinamentos e acompanhamentos que serão realizados com os goleiros. Ao final da pesquisa será entregue aos alunos um relatório individualizado com informações relacionadas aos resultados. Ao treinador da equipe serão apresentados os resultados gerais dos testes. A análise dos resultados será feita através da porcentagem, sendo avaliado o goleiro com ele mesmo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O trabalho específico com os goleiros é de suma importância para o desenvolvimento dos atletas dessa posição e para alcançar o alto rendimento. O preparador de goleiros deve focar no aprimoramento das capacidades físicas mais exigidas pela posição, que são a força de membros superiores e inferiores, velocidade de reação, agilidade e flexibilidade. O presente estudo foca nessas capacidades e visa confirmar a necessidade de trabalhá-las especificamente para a melhor evolução dos atletas dessa posição.

Palavras-chave: Capacidades físicas, Goleiros, Treinamento.

Centro Universitário
49 3678-8700
Rua Carlos Kummer - 100
Bairro Universitário
Itapiranga - SC | 89896-000

Unidade Central
49 3319-3838
Rua Lauro Müller - 767 E
Bairro Santa Maria
Chapecó - SC | 89812-214

Unidade Palmital
49 3319-3800
Av. Irineu Bornhausen - 2045 E
Bairro Quedas do Palmital
Chapecó - SC | 89814-650

Unidade SMO
49 3621-1205
Rua Santos Dumont - 441
Centro - São Miguel do
Oeste - SC | 89900-000