

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

O TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA GOLEIROS DE FUTSAL: TREINO DE FORÇA RÁPIDA

Francisco Andrade Silva¹

Lorena Cristina Curado Lopes²

Domingos Sávio Teixeira Geraldo³

A força e a resistência são imprescindíveis para o treinamento de diversas modalidades desportivas, entre elas podemos citar o futsal. Muitas das vezes elas são confundidas ou usadas de forma indeterminada na terminologia comum. Várias são as capacidades físicas envolvidas no treinamento de força rápida, entre elas podemos citar a agilidade e mobilidade que são componentes físicos que se manifestam de forma acentuada nos treinamentos de goleiros. Este estudo tem como objetivo buscar na revisão da literatura conteúdos que permitam classificar a importância do treinamento de força rápida em goleiros de futsal. A pesquisa teve uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, elaborada com base em uma revisão da literatura a partir de duas fontes de informações, a primeira baseada em base de dados eletrônicos como Google Acadêmico, Scielo, Bireme, Pubmed, LILACS, e a segunda fonte utilizada foi a busca em lista de referências de artigos em língua portuguesa, com uso dos seguintes descritores: “Goleiro”, “Futsal”, “Treino de Força Rápida”. Estudos mostram que o treinamento de força rápida deve ser aplicado após a aplicação do período de força máxima. Autores sugerem que o treino pliométrico ajuda no desenvolvimento da força rápida. Também pode-se verificar que o trabalho associado a resistência de força rápida é muito eficiente pois irá melhorar e aumentar o desempenho do goleiro durante a fase competitiva. Para cada posição existe um perfil de força rápida diferente e os goleiros são

¹ Acadêmico de Educação Física da UNIFIMES, e-mail: Kikomagot@gmail.com

² Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG). E-mail: lorena.lopes@unifimes.edu.br

³ Mestre em Planejamento e Desenvolvimento Regional pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Graduado em Fisioterapia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Pós-Graduado em Administração Educacional pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). Pós-graduado em Saúde Coletiva e Atividades física para grupos especiais pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES). Pós-graduado em Futsal e Futebol de Campo pela Faculdade de Venda Nova dos Imigrantes (FAVENI). E-mail: desteix@hotmail.com

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

jogadores que apresentam melhores qualidades para este tipo de treinamento. Por utilizarem bastante o metabolismo anaeróbio alático como fonte de energia, o goleiro tem um perfil diferente dos outros jogadores. O estudo sugeriu que o treinamento específico para os goleiros em que a força rápida foi trabalhada mostrou-se eficaz e trouxe um aumento no desempenho do atleta durante a competição. Todavia ainda precisa-se realizar mais estudos científicos com o intuito de melhorar esta e outras capacidades físicas do goleiro de futsal.

Palavras-chaves: Goleiro. Futsal. Treino de Força Rápida.