



## TREINAMENTO PARA GOLEIROS DE FUTEBOL

Ana Paula Saraiva Marreiros, Paula Grippa Sant'Ana, e-mail: saraiva20.ps@gmail.com

### RESUMO

**Introdução:** O futebol é um dos esportes mais populares do Brasil, sendo capaz de atravessar qualquer tipo de divisão ou fronteiras, independente do gênero, religião ou classes sociais, este esporte evoluiu de tal forma que o interesse referente a busca por conhecimento para a melhora do desempenho se elevou ao longo do tempo, muito deve-se da relação existente entre os clubes nas competições. Atualmente, o futebol moderno, requer que os jogadores estejam em condições física, técnica e tática com ou sem posse de bola, exigindo cada vez mais a melhora das funções dos jogadores em suas posições.

**Objetivo:** deste trabalho é identificar os métodos de treinamentos mais utilizados pelos preparadores de goleiros de futebol. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal de âmbito quali-quantitativo, com aplicação do questionário para 14 preparadores de goleiros, com idade entre 24 a 57 anos do sexo masculino, que executam suas atividades nos clubes do estado de São Paulo na região Centro Oeste Paulista e Centro Leste Paulista. O questionário aplicado foi constituído por um breve levantamento de perfil do candidato, conhecimento e uso dos métodos de treinamento para goleiros e por questões fechadas. Para tratamento dos dados, foram organizados no software Excel em planilha. Os resultados encontrados foram submetidos à estática descritiva, sendo as variáveis categóricas expressas em número absoluto, porcentagem e as variáveis numéricas. A tabela de frequências foi realizada para a representação de cada valor distinto da variável; foi realizado as frequências (relativas absolutas, relativas e de porcentagem).

**Resultados:** Foi observado que 43% dos preparadores são formados na área de educação física, 36% encontram-se cursando o ensino superior em educação de física, 7% são provisionados e 14% não possuem nenhuma relação com a área. Sendo que 86% dos treinadores assinalaram que atuaram como atleta profissional no futebol, porém 79% foram goleiros, 7% como zagueiro e 14% nunca atuou como atleta. Foi observado que 93% dos treinadores realizam a periodização do trabalho. Referente aos métodos de treinamento utilizados pelos profissionais usados para preparação e formação dos goleiros foram: analítico/situacional/*Small-Sided Games*, expressando 43%, seguido do método analítico/situacional, que expressa 29%, a metodologia situacional é utilizada por 21% os professores, porém o método analítico é usufruído por 7%. Foi mostrado que 86% dos professores utilizam o treinamento pliométrico, como complemento das outras metodologias, aplicando-o 2 vezes na semana. **Conclusão:** Conclui-se que os preparadores de goleiros utilizam mais como recurso metodológico a combinação dos métodos de treinamentos (analítica/situacional/small-sided games), seguido da pliometria e, conseqüentemente, dando ênfase nas ações individuais e coletivas nas ações dos goleiros durante os jogos. Assim mostrando uma ligação entre o conhecimento dos



preparadores com o desenvolvimento e extensão da ciência e pedagogia do esporte, revelando que é fundamental conhecer os diversos métodos, pois cada vez mais tem causado a associação do goleiro com o eixo fundamental da prática, assim podendo proporcionar a melhora do desempenho e consequentemente, *performance* dos goleiros. Portanto podemos fazer a correlação direta, que a formação deste treinador, é umas das bases para proporcionar o sucesso desse atleta, onde aponta que a baixa formação dos preparadores, leva o baixo conhecimento dos métodos, assim atrasando o acompanhamento da evolução do esporte, consequentemente não conseguindo atender as demandas exigidas e possibilitando acarretar erros. Entretanto os professores, devem demonstrar total organização e domínio do conteúdo, além de entender e saber aplicar as metodologias de treinamento, portanto, devendo realizar a programação dos treinos e campeonatos para obter sucesso dos métodos aplicadas e consequentemente a evolução do atleta.

**PALAVRAS-CHAVE:** MÉTODO DE TREINAMENTO. TREINAMENTO DE GOLEIROS. PREPARAÇÃO FÍSICA.