

ANÁLISE DAS AÇÕES DEFENSIVAS E OFENSIVAS DE UM GOLEIRO DE FUTEBOL PROFISSIONAL E CARACTERIZAÇÃO METABÓLICA DA SUA ATIVIDADE

Carlos Roberto Gallo; Cleiton Libardi
Graduando em Educação Física – Unip
E-mail cajeesi@hotmail.com

RESUMO

O goleiro de futebol é um elemento que tem importância fundamental e determinante no sucesso da equipe. Deve ter uma formação corporal adequada às exigências da função que exerce. É submetido a uma carga maior de exercícios específicos que os demais futebolistas, embora muitas vezes não correspondendo à predominância metabólica caracterizada pelo jogo, que pode implicar em menor capacidade competitiva. O objetivo deste estudo é caracterizar a atividade do goleiro, durante uma partida, para que se possa estabelecer uma metodologia de treino mais adequada às reais necessidades da posição. A metodologia utilizada consistiu em um levantamento bibliográfico sobre o goleiro e suas funções, além das características morfológicas, fibras musculares, metabolismos energéticos e a característica da atividade e ações motoras praticadas durante o jogo. Também foi feita pesquisa de campo com coleta de dados quantificando as ações motoras, pré-estabelecidas, nos momentos em que aconteceram. Foram registradas em uma planilha específica que permite uma visualização dos momentos ativos e sem intervenções durante o jogo. Os resultados obtidos foram os seguintes: 93 ações de saltos/quedas/defesas; 95 saídas de gol (cruzamentos, enfrentamentos, antecipações); e 267 reposições de bola (passes, lançamentos) totalizando 455 ações motoras praticadas em 12 jogos. A média obtida por jogo foi de: 7,8 saltos/quedas/defesas; 7,9 saídas do gol; e 22,3 reposições em 37,9 ações gerais praticadas. Por intermédio dos resultados, conclui-se que o tempo entre uma atividade de alta intensidade (defesa, saída do gol ou lançamento) e outra é longo e de curtíssima duração. Portanto o perfil de taxa de trabalho do goleiro implica mais na potência anaeróbica alática, resultando numa pequena depleção de ATP-CP, do que qualquer outra demanda no sistema de transporte de oxigênio.

Palavras chaves: Goleiro, caracterização, metabolismo, treinamento específico.