



TREINAMENTO FÍSICO: COORDENAÇÃO MOTORA E EQUILÍBRIO NO FUTSAL

Naiara Ferreira Rodrigues, Thales Oliveira Silveira¹

Prof. Ms. Luciano do Amaral Dornelles²

INTRODUÇÃO

O atleta de Futsal não nasce feito, embora muitos treinadores desconheçam que as capacidades coordenativas sejam elementos importantes para construirmos talentos no esporte.

OBJETIVOS

O objetivo desse treinamento foi avaliar a eficácia do equilíbrio e da coordenação motora no esporte futsal, justificando que este esporte em especial, possui diversos pontos a ser trabalhados, mas o equilíbrio e a coordenação, por exemplo, é de suma importância.

METODOLOGIA

Para alcançar estes objetivos, propusemos a execução de três primeiros exercícios que tinham como meta a observação do nível de equilíbrio dos atletas. Os exercícios foram deslocamento lateral com saltos, bambolês aplicados em sequências, que a passagem era feita com um pé só de cada vez, e um exercício com bola, que tinha como finalidade ficar pulando e devolver a bola que uma segunda pessoa jogasse com o pé que estaria no ar. Na coordenação também foram realizados 3 exercícios, onde no primeiro obtivemos apenas deslocamentos laterais em alta velocidade. Segundo exercício teremos deslocamentos de frente e costas também em alta velocidade com mudanças de direção. E no terceiro e último exercício tivemos deslocamentos laterais e deslocamentos de frente e costas em alta velocidade, por fim chamado teste do semo.

DESENVOLVIMENTO

Numa quadra que possui um espaço pequeno, os jogadores precisam estar em equilíbrio e ter a coordenação para fazer jogadas dentro desse local, tanto também para efetuar uma roubada de bola, ou para efetuar uma defesa e até mesmo para fazer o gol que é o objetivo maior do jogo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos foram realizados em três séries, e notou-se que no final do treinamento a execução estava visualmente melhor. Os exercícios marcados por tempo tiveram uma melhora de tempo ao longo de cada série, e que a bola não caía mais no chão, sendo assim, os exercícios trabalhados deram resultados positivos. Conclui que os elementos estudados são treinamentos que em quadra trabalhados se mostrem muito eficaz e indispensável não trabalhar com os jogadores para a melhora de cada grupo.



¹ Alunos da disciplina Teoria do Treinamento Físico do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: naiara.fr07@hotmail.com; thalesoliveira1991@hotmail.com

² Docente da disciplina Teoria do Treinamento Físico do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: lucianopodes@gmail.com