



LIGA BRASILEIRA

GOLEIROS E GOLEIRAS

TREINAMENTO PREVENTIVO PARA GOLEIROS

Bruno Costa



bruuunocosta
alpes.saudeesportiva



OBJETIVOS

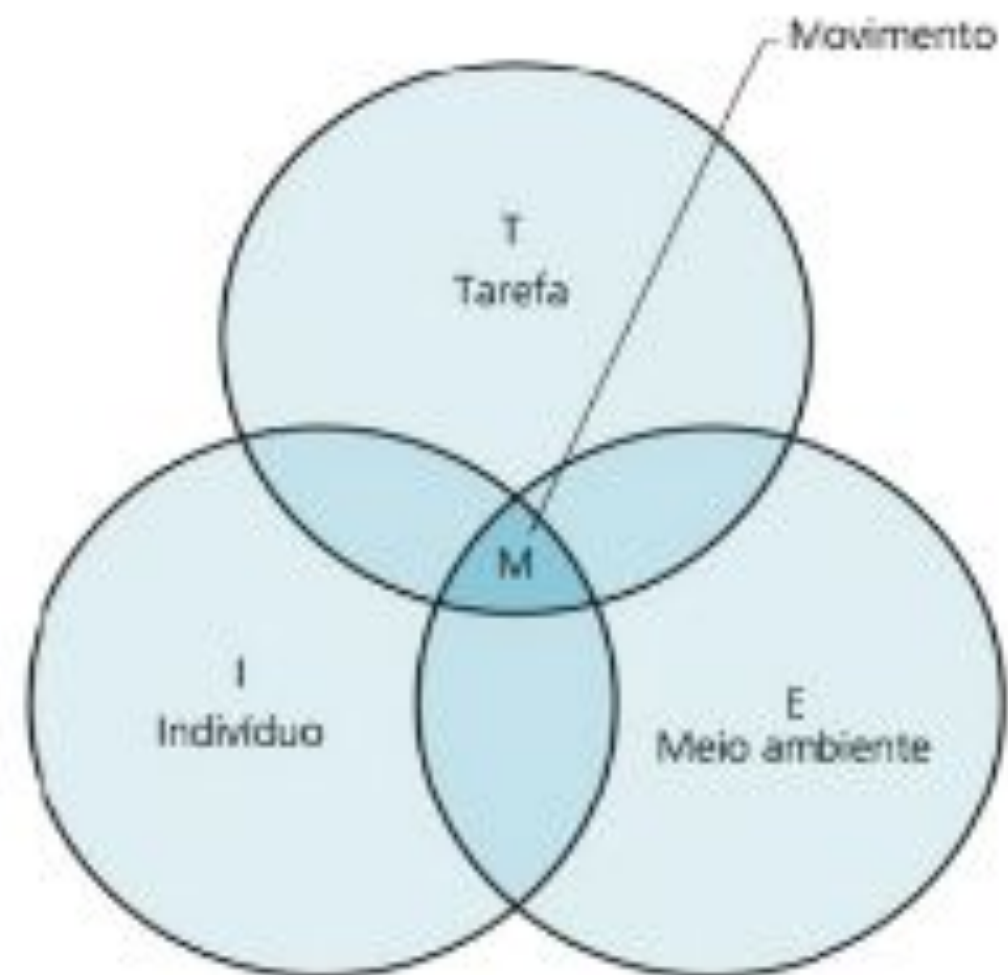
Treinamentos preventivos para goleiros

Principais lesões nos goleiros

Atividades práticas

- **Como analisar movimento da óptica do SNC**
- **Analisar os principais movimentos para prevenção**
 - **Entender os tipos de lesões e suas necessidades**
- **Analisar exercícios base de treinamento preventivo**
- **Aprender o raciocínio de treinamento preventivo**

COMO SURGE O MOVIMENTO



COMO SURGE O MOVIMENTO

SISTEMA VISUAL

SISTEMA VESTIBULAR

SISTEMA PROPRIOCEPTIVO



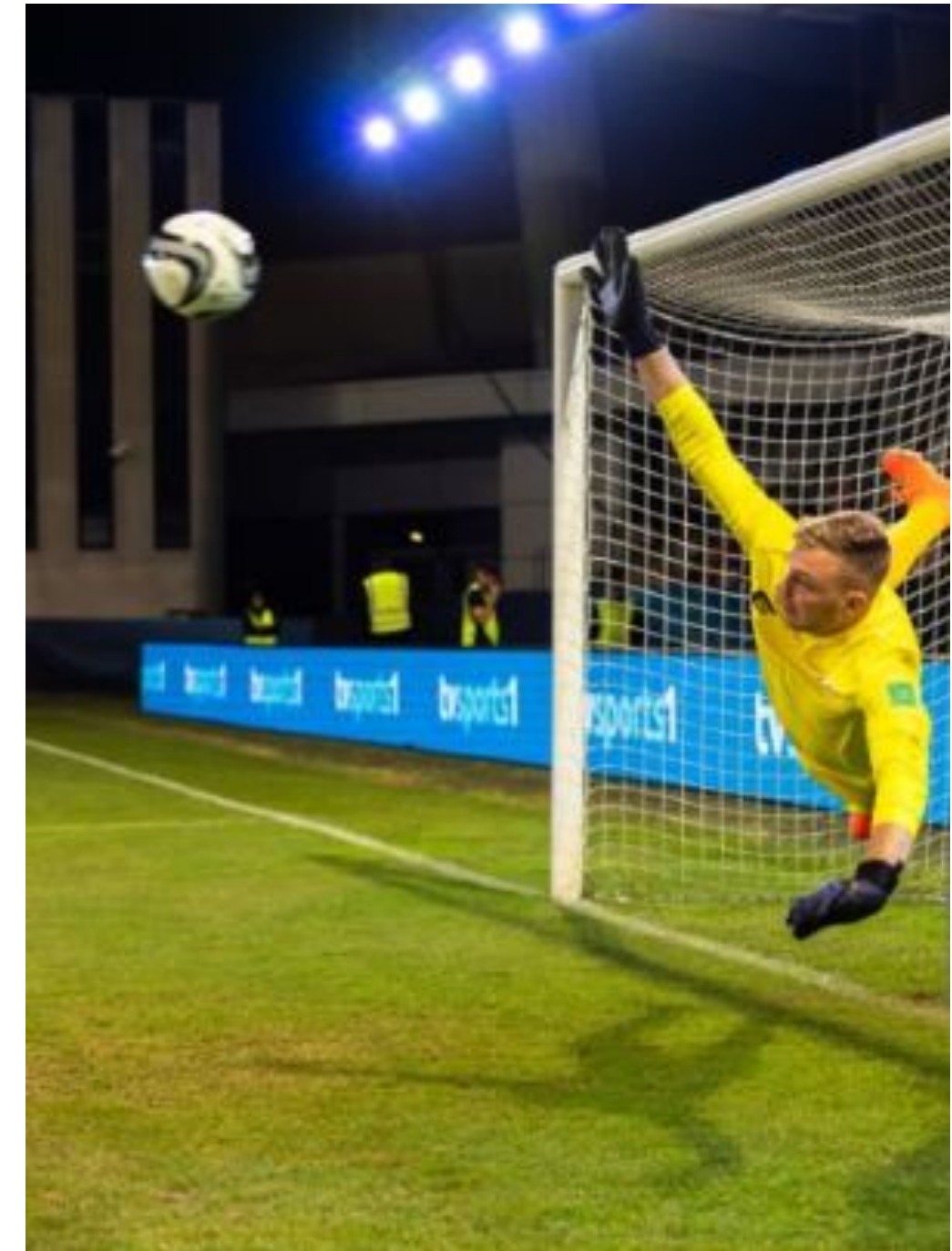
ÓRGÃO EFETOR

SALTO E ATERRISSAGEM



*base, amador e profissional

QUEDAS



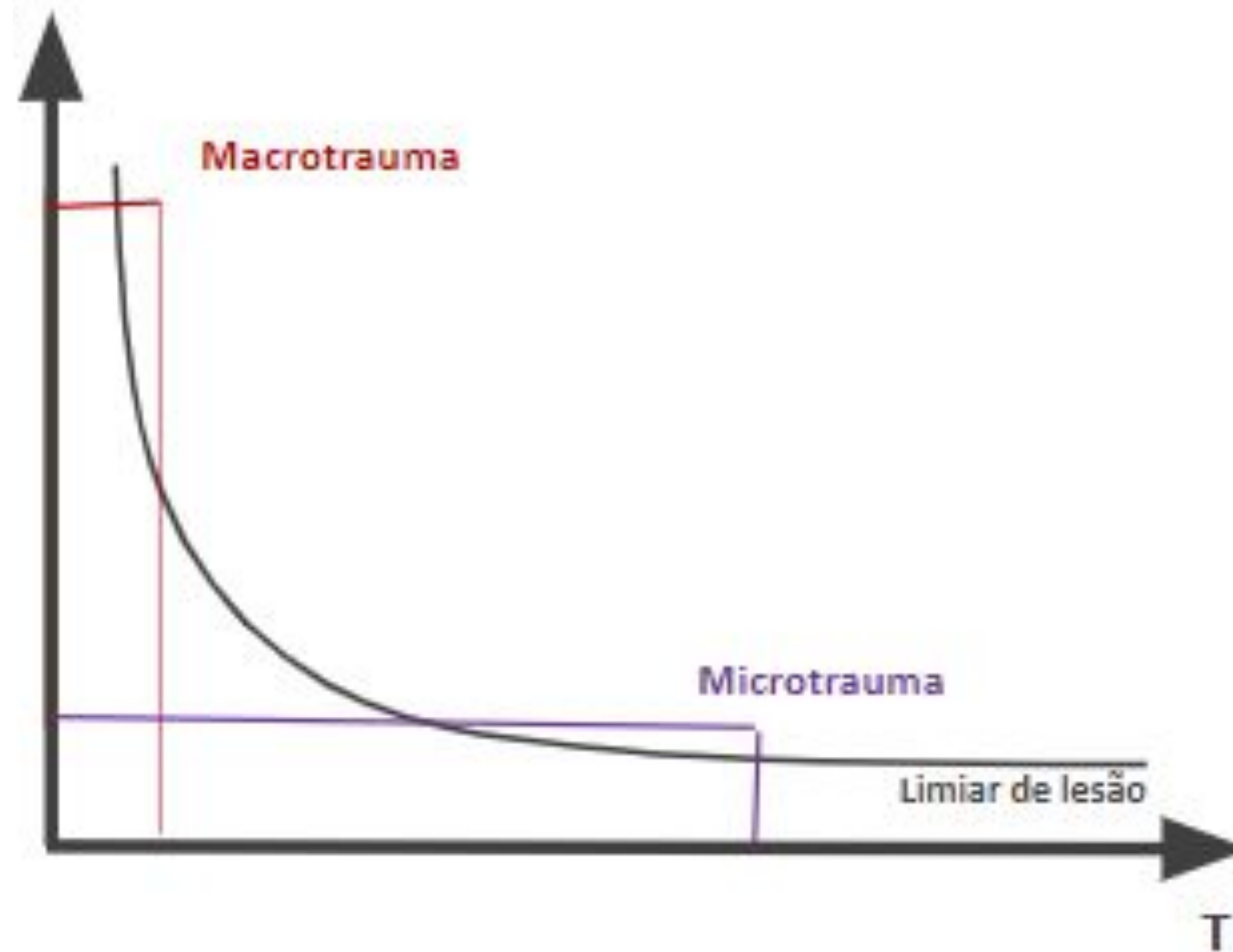
*base, amador e profissional

CHUTES E LANÇAMENTOS



*base, amador e profissional

COMO DECIDIMOS PREVENIR



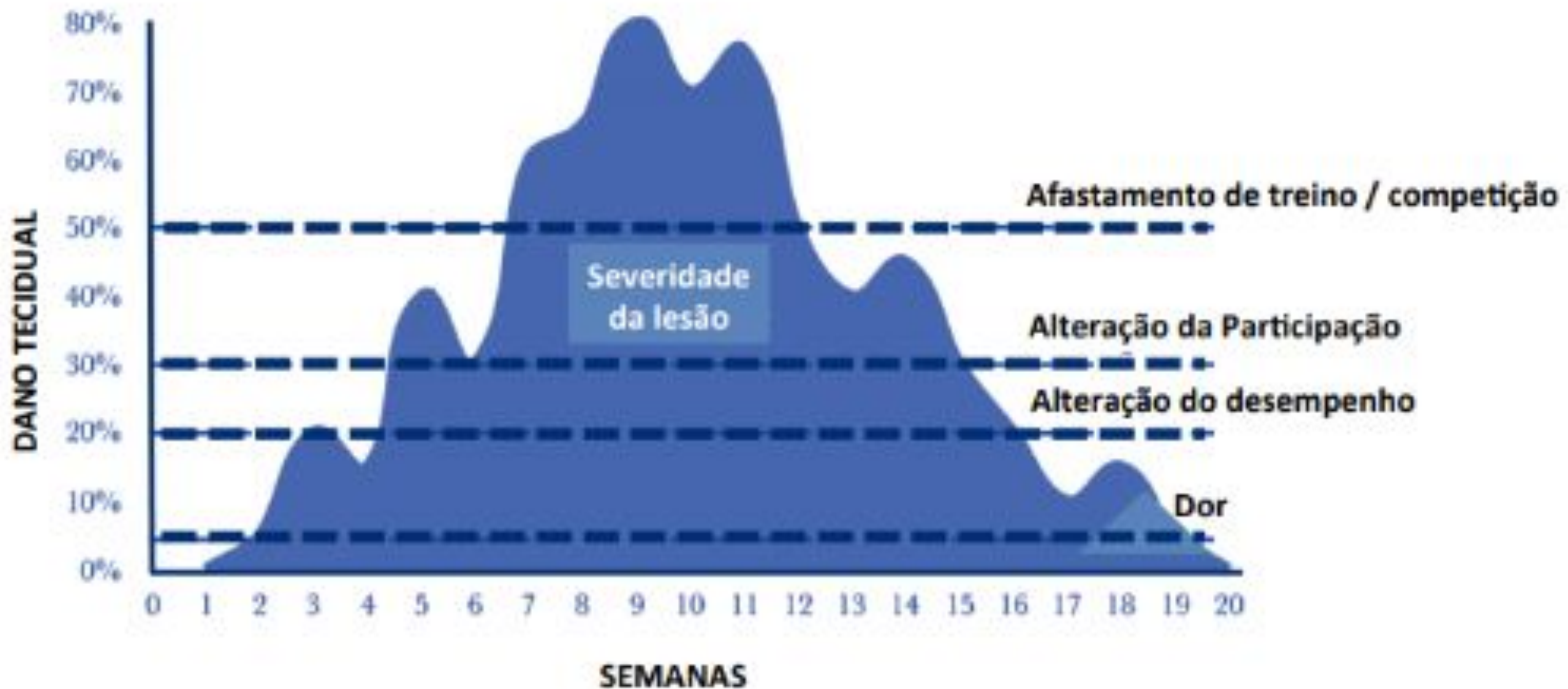
Hreljac, 2005

PRINCIPAIS LESÕES



*base, amador e profissional

AVALIAÇÃO DA SEVERIDADE DA DOR





LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS

Lesões no ombro em goleiros de futebol: revisão e desenvolvimento de um programa de prevenção de lesões no ombro FIFA 11+

[B. Ejnisman](#), [C. Andreoli](#), [+6 autores](#) [G. Barbosa](#) • Publicado no Open Access Journal of Sports... 8 de agosto de 2016 • Medicina

TLDR O programa de ombros FIFA 11+ está estruturado em três partes: exercícios gerais de aquecimento, exercícios para melhorar a força e o equilíbrio dos músculos do ombro, cotovelo, punho e dedos e exercícios avançados para estabilidade do núcleo e controle muscular.

ATERRISSAGENS





QUEDAS E LANÇAMENTOS



SALTOS

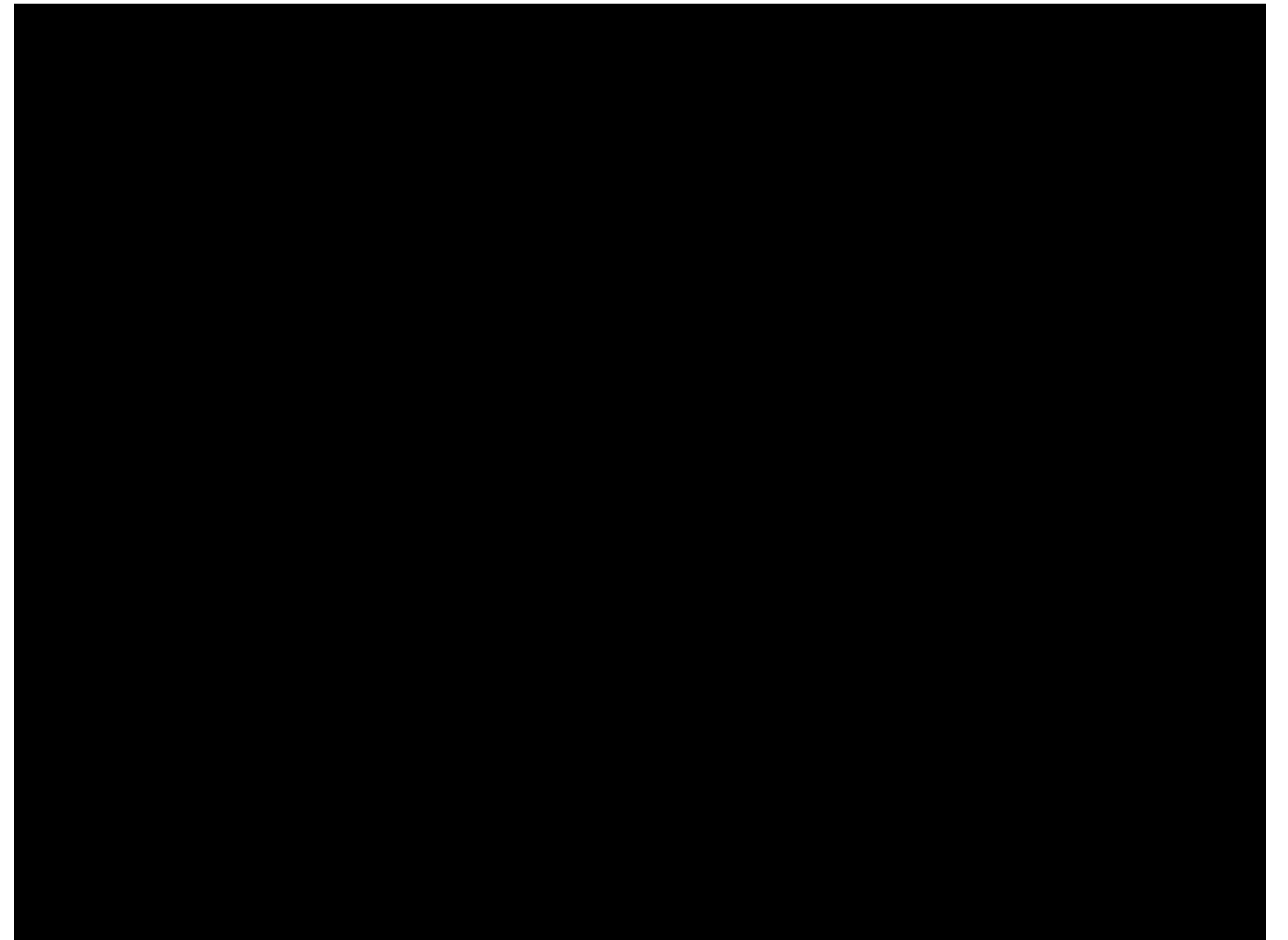


CHUTES





LIGA BRASILEIRA
GOLEIROS E GOLEIRAS



Aumentar a CAPACIDADE para receber a DEMANDA do esporte



CARGA > CAPACIDADE = LESÃO

CARGA < CAPACIDADE = REABILITAÇÃO

CAPACIDADE > CARGA = PREVENÇÃO



A QUAIS LESÕES OS GOLEIROS ESTÃO MAIS EXPOSTOS?

Estudo feito com 864 atletas do campeonato brasileiro de 2016, evidenciou que houveram 312 lesões em todo o campeonato, e os goleiros sofreram 15,4% das lesões daquele campeonato.

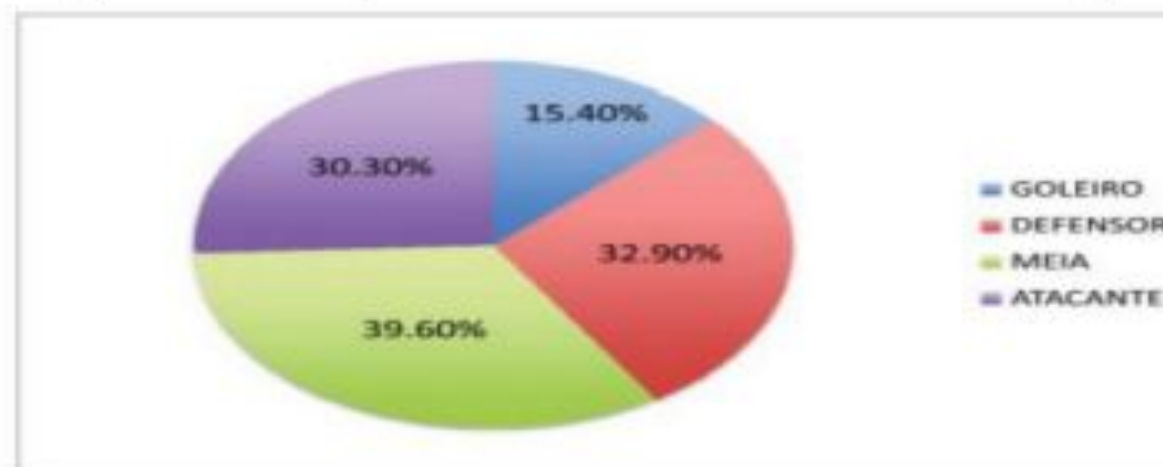


Fig. 5 Distribuição das lesões de acordo com a posição do atleta.

Diogo Cristiano Neto: Avaliação prospectiva das lesões esportivas ocorridas durante as partidas do campeonato brasileiro de futebol em 2016

NA PRÁTICA...

Principais perguntas para chegar às necessidades do time:

1. Qual o histórico de lesões dos seus goleiros ?
2. Quais as principais queixas atuais dos goleiros ?
3. O que temos de evidência na literatura ?

Entendido as demandas, qual a ordem de prioridade ?

1. Monte um cronograma de OBJETIVOS a curto, médio e longo prazo, convergindo com as prioridades.
2. Ao longo do processo reavalie constantemente, e se necessário, modifique qualquer processo.
3. Reavalie as 2 primeiras questões levantadas para formalizar seu trabalho.





OBRIGADO.

@ligabrasileiradegoleiros

@alpes.saudeesportiva

@bruuunocosta

(11) 95174-1696