

TESTE DO QUADRADO PARA O FUTEBOL: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A AVALIAÇÃO DA CONDUÇÃO DE BOLA

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick; TÉO, Jucielly Carla; ZANINI, Daniela; CEZAR, Marcos Antonio;
ALMEIDA, Carlos Miguel Porto; PAGLIARI, Paulo.

Pesquisadores: BORSOI, Eduarda; PADOIN, Susana; SCHILD, Rodrigo; SIRINO, Natali; LUIZ, Taynan;
FRANZEN, Milaine Sousa; SILVA, Maiqueli Ferreira da.

Curso: Educação Física

Área: Ciência da Vida

Resumo: O teste do quadrado consiste em verificar a agilidade na condução da bola do atleta de futebol. Trata-se de uma adaptação do teste do quadrado do PROESP. É demarcado no próprio campo de treino um quadrado de 4 m² com cones grandes, demarcados em ordem crescente sinalizados com flechas indicando a direção de realização da volta. O atleta deve partir do centro e passar por todos os cantos do quadrado, realizando duas voltas para a direita e duas para esquerda. Antes da realização do teste o atleta é instruído com a seguinte rotina: 1) Partindo de pé, com o pé dominante sobre a bola oficial de futebol, ao sinal do avaliador, deverá conduzi-la em velocidade máxima passando por todos os cones do trajeto; 2) Caso a bola saia do seu controle, deverá buscá-la e seguir o trajeto sem parar; e 3) O cronômetro será iniciado assim que a bola for posta em movimento, e pausado assim que chegues no ponto inicial na mesma posição de partida após ter percorrido todo o trajeto. Recomenda-se que sejam realizadas duas tentativas, para cada condição de avaliação. Estima-se que avaliações com a condução sendo realizada somente com uma perna sejam interessantes para a discussão da lateralidade no esporte.

Palavras-chave: Futebol. Agilidade. Teste do quadrado. Avaliação física. Avaliação técnica.

E-mails: fisioex.cco@unoesc.edu.br