

JOHNES MATEUS DIAS

A IMPORTANCIA DO TREINAMENTO ESPECIFICO PARA
GOLEIROS DE FUTEBOL DE SALAO

A presente monografia foi elaborada para aprovação na Disciplina de Seminário de Monografia do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1992

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA
SETOR DE CIENCIAS BIOLOGICAS
DEPARTAMENTO DE EDUCACAO FISICA

A IMPORTANCIA DO TREINAMENTO ESPECIFICO PARA
GOLEIROS DE FUTEBOL DE SALAO

JOHNNES MATEUS DIAS

ORIENTADOR: PROF. LUIZ RENATO LUDWIG

AGRADECIMENTO

*Ao Professor Gilberto Couto
(Técnico do Baródal) e sua equi-
pe de Futebol de Salão.*

*Ao Professor Orientador Luiz Re-
nato Ludwig.*

SUMARIO

RESUMO.....	v
1. INTRODUÇÃO.....	01
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	02
2.1 Histórico.....	02
2.2 O Goleiro.....	04
2.3 O Goleiro e sua técnica.....	05
2.3.1 Pegada.....	05
2.3.2 Queda Lateral e Salto.....	06
2.3.3 Espalmar.....	06
2.3.4 Lançamento.....	06
2.3.5 Fechar o ângulo.....	07
2.3.6 Saída do gol.....	07
2.4 Características de um goleiro.....	08
2.4.1 Físicas.....	08
2.4.2 Psicológicas.....	09
2.5 Treinamento específico para goleiros.....	10
3. METODOLOGIA.....	12
3.1 Pré-teste e pós-teste.....	12
3.2 Material.....	13
3.3 Aplicação e resultados.....	13
3.3.1 Aplicação do pré-teste.....	13
3.3.2 Aplicação do pós-teste.....	13
4. DISCUSSÃO.....	15

5. CONCLUSÃO.....	16
6. SUGESTÃO.....	17
ANEXO I.....	18
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

RESUMO

O presente trabalho visa mostrar a dificuldade de aprimoramento por parte dos goleiros de Futebol de Salão, em suas técnicas, pois na maioria dos casos os treinamentos são realizados juntamente com a equipe.

Através de um pré-teste e um pós-teste verificou-se que poucas alterações de rendimento ocorreram por parte dos goleiros que trabalham com o grupo.

Esta é uma realidade de muitos clubes e escolas que trabalham o Futebol de Salão com horários limitados e pouco espaço onde o técnico não tem condições adequadas para o trabalho em separado. Com esta realidade o goleiro não trabalha o suficiente para adquirir um condicionamento ideal para atender as solicitações de uma partida.

Sempre que possível deve-se trabalhar individualmente por posição, mas o goleiro por um maior período de tempo.

1. INTRODUÇÃO

O Futebol de Salão está entre os esportes mais praticados no Brasil, organizado em Federações, Clubes, Associações e Colégios; com atletas de todas as idades e níveis técnicos. Desde sua criação existe um jogador que não pode faltar na equipe que é o goleiro.

As alterações da regra ocorrem quase todos os anos e sempre influenciaram no que diz respeito ao goleiro. Com a evolução da regra o goleiro ficou mais vulnerável, foi uma maneira pela qual o futebol de salão tornou-se mais dinâmico e o número de gols aumentaram por partidas. Com estas alterações o goleiro busca uma qualificação para tornar-se mais eficiente, esta qualificação pode ser conseguida através de treinamento específicos e juntamente com a equipe.

O treinamento realizado juntamente com a equipe passando pelo gol somente na necessidade da presença dos cinco jogadores, ou no gol para treinamento de jogada pode trazer desenvolvimento das técnicas para formação de um bom goleiro?

Esta situação ocorre em muitos clubes e escolas principalmente onde não possuem espaço físico tempo e pessoas para trabalhar em separado com os goleiros. Com este trabalho tenta-se demonstrar a necessidade de uma melhor orientação e organização do treinamento. Pois, com isto, poderá visualizar-se problemas técnicos que poderão ser corrigidos com exercícios específicos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO

O Futebol de Salão começou a ser praticado nos anos de 1940, por jovens frequentadores a Associação Cristã de Moços, em São Paulo.

Com dificuldades começou a ser praticado nas quadras de hóquei pois tinham traves, com bolas de crina vegetal ou serra-gem, com o tempo a bola diminuiu e ficou mais pesada, sendo o número de atletas fixado em cinco após longo tempo onde tinha-se de seis a sete jogadores.

Com a facilidade de formar equipes surgiram os primeiros torneios abertos com regras elementares. Na década de 50 surgiam várias federações estaduais, e a primeira competição em 1955 o "Torneio de Apresentação" no Rio de Janeiro. O Futebol de Salão ganhará tal amplitude que a Confederação Brasileira de Desportos resolveu oficializar sua prática uniformizando suas regras.

Em 1979 foi oficialmente fundada a Conferderação Brasileira de Futebol de Salão. O Brasil é destaque nas competições internacionais onde já foi campeão mundial e na América do Sul a hegemonia dos campeonatos. Criada a Confederação Brasileira surgiu as regras oficiais em 1979 diz que: cada equipe será composta de 5 (cinco) atletas, um dos quais sera o goleiro. (Regras 3-número de atletas - 1). Na Regra 8-contagem de tentos

-2- não será validado o tento conquistado de chute desferido de dentro da área de meta adversária, a menos que a bola na sua trajetória haja tocado em atleta antagonista, que não seja o goleiro, colocado dentro ou fora da referida área.

Ainda nesta revisão consta que o goleiro não poderá jogar fora da área. Quando de uma disputa de bola sendo penalizado com uma falta direta, e não poderia repor a bola em jogo após a linha central sem antes tocar sua meia quadra.

Já no ano de 1984 houve alteração das regras e criou-se mais uma dificuldade para o goleiro foi criada as faltas comunitivas onde a partir da 6ª falta coletiva não será permitida a formação de bandeira.

A partir de 1990, quando trata-se de tiro livre padroniza-se uma distância mínima de seis metros (área mais dois metros da linha da área) na direção que ocorreu a falta e uma distância máxima que será o centro da quadra, as faltas sofridas além, passaram para o centro da quadra.

Permite-se ao goleiro repor a bola além da linha central quando de uma defesa parcial tanto com os pés como mãos.

Passa a ter validade os tentos consignados dentro da área de meta adversária.

O tiro de meta quando for executado pelo goleiro, o mesmo terá obrigatoriamente, de fazê-lo exclusivamente com o uso das mãos e deverá tocar a sua meia quadra.

Novas alterações ocorreram em 1991 e vigoram até hoje, na Regra número 14-arremesso e ação do goleiro-5-se o goleiro ao receber a bola dentro de sua área de meta de atleta de sua equipe ou de adversário, retém a mesma com as mãos, ou a espalma, ou a amortece com qualquer parte do corpo, ao repô-la em

jogo arremessando-a com as mãos ou movimentando-a com os pés, não poderá ultrapassar a linha demarcatória central da quadra sem antes tocar no solo, ou em qualquer atleta colocando na sua própria meia quadra do goleiro aqui qualificado salvo se, ultrapassado a linha demarcatória ou meio de quadra ficar de posse da equipe adversária.

-7- Se o goleiro ao receber a bola dentro da sua meta de meta de atleta de sua equipe ou de adversário, utilizar unicamente os pés no domínio e movimentação, poderá desferir um chute ultrapassando a linha demarcatória central podendo inclusive, assinalar um tento.

Com todas estas alterações cada vez mais o goleiro está sendo solicitado a participar ativamente do jogo necessitando assim melhor condição técnica, física e tática.

2.2 O GOLEIRO

No futebol de salão o goleiro é um atleta especializado e de múltiplas funções na equipe, tem de defender, atacar, estimular, avisar, comandar e outras qualidades como físicas, técnicas e psíquicas onde se destacam a velocidade de reação, a coordenação e o fechamento de ângulo, a pegada o lançamento e o controle emocional.

A segurança e o rendimento faz com que os companheiros tenham estímulo, melhorando desempenho da equipe.

Segundo CARLESSO (1981) "*a função do goleiro é defender o gol e para isto deve procurar um aprimoramento técnico aliado a um condicionamento orgânico no mais alto grau*".

O goleiro necessita estar sempre atento e em condições de rapidamente partir para qualquer defesa.

Estas afirmações mostram que o goleiro é único jogador que tem a visão de toda quadra mais seu ponto principal é a bola.

Para MUTTI:

" O goleiro é o jogador que deve merecer uma atenção especial, pois ela é diferente das demais, sua maneira de jogar difere dos outros companheiros de equipe, seu espaço é limitado, além de que sua responsabilidade é maior, visto que o goleiro é o único elemento que não pode falhar, seu erro é fatal, por estas razões o goleiro tem que merecer um treinamento especializado e a parte, seja no início ou no final de um treinamento".

O goleiro por trabalhar em uma área determinada necessita de uma condição técnica e física para melhor defender sua meta, para isto deve submeter-se a treinamento especial, e desenvolver as características de um bom goleiro.

2.3 O GOLEIRO E SUA TECNICA

Todo atleta saudável que tenha vontade de ser goleiro e se sujeitar a um trabalho com muita paciência e perseverança, pode se tornar um goleiro.

Determinadas qualidades devem ser desenvolvidas tais como:

2.3.1 Pegada

A pegada é efetuada com o uso das mãos procurando manter os braços unidos, após a pegada o goleiro deve usar o corpo pa-

ra proteger a bola colocando-o entre o gol e a bola.

A pegada pode ser descrita; com as mãos formando uma concha, os polegares voltados para dentro em casos de bolas altas e voltados para fora em bolas baixas e rasteiras.

No caso de encaixe, quando a bola vem em direção ao corpo coloca-se na frente da bola, após o contato da bola com o corpo flexiona-se os braços abraçando a bola.

2.3.2 Queda Lateral e Salto

Segundo MUTTI *"executa-se a queda ou o salto com o objetivo de colocar o corpo numa posição favorável que possibilite uma defesa em bola fora do alcance do goleiro quando em sua posição básica no centro do gol"*.

Descrição do movimento: o goleiro inclina-se lateralmente o corpo flexionando as pernas, estende o corpo direcionando as mãos na trajetória da bola e completa a pegada com firmeza. O contato do corpo com o solo é feito com a parte extrema da coxa e parte traseira do ombro.

2.3.3 Espalmar

Espalmar ou espalmada é o toque na bola para tirar de sua trajetória original com qualquer parte do corpo.

Descrição do movimento: o braço deve ser dirigido levemente para trás acompanhando a trajetória da bola para amortecer a velocidade e não deixar que rebata para frente.

2.3.4 Lançamento

O lançamento é a maneira pela qual o goleiro repõem a bola em jogo com a mão para seus companheiros deve ser preciso,

seguro, rápido, inteligente pois daí pode sair as jogadas mais rápidas.

Os lançamentos podem ser de duas maneiras por baixo em diagonal ou paralelo e por cima em diagonal em paralelo.

Descrição do movimento: no lançamento por cima, ao pegar a bola deve-se flexionar o braço, as pernas devem ser afastadas no sentido antero-posterior o movimento de estender o braço e soltar a bola é explosivo.

No lançamento por baixo, o goleiro ao pegar a bola mantém o braço estendido. Ao soltar a bola os dedos quase tocam no solo.

2.3.5 Fechar o Ângulo

Fechar ângulo é simplesmente diminuir os espaços para a marcação de um gol.

O goleiro deve estar bem colocado para poder avançar a frente do gol e deve ter noção do gol a suas costas.

Para melhor fechar o ângulo o goleiro deve traçar uma linha imaginária da bola às traves e posicionar-se no meio; tendo a visão das traves e da bola, menor será o espaço para se fazer o gol.

2.3.6 Saída do Gol

A saída do gol é o último recurso para a defesa de uma bola, pois o goleiro está cometendo uma infração ao sair do gol.

O goleiro quando toma a decisão de sair deve fazê-la com arrojo, coragem e técnica.

Descrição do movimento: o goleiro inicialmente sai fe

chando o ângulo, o atacante tenta desviar, o goleiro executa o salto nos pés do atacante agarrando a bola, em seguida se fecha afim de proteger os pontos vitais do corpo.

2.4 CARACTERISTICAS DE UM GOLEIRO

2.4.1 Fisicas

Para TEIXEIRA JR (1990) "*as valências físicas tais como: flexibilidade, agilidade, destreza, são importantes na formação de quem tem a responsabilidade de não permitir a entrada da bola à meta*".

Segundo MUTTI das qualidades físicas as que se destacam são a velocidade de reação e a coordenação para um bom goleiro.

O goleiro deve ser possuidor destas qualidades e de quantas outras forem necessárias para se chegar a um nível ótimo de desempenho.

Velocidade

Velocidade de reação: é a velocidade com o qual o goleiro é capaz de responder a um estímulo, é indispensável para o goleiro.

Velocidade nos movimentos: o goleiro busca movimentos rápidos para alcançar o êxito desejado tanto de braços como de pernas.

Velocidade de deslocamento: é o deslocamento rápido do goleiro de um ponto para outro no menor tempo possível.

Flexibilidade

Segundo LITWIW e FERNANDEZ APUD CARLESSO (1981) "*ela limita para mais ou para menos, as possibilidades de movimentos de uma articulação dos músculos e ligamentos que envolvem essas articulações*".

Agilidade

É o resultado do trabalho de flexibilidade e coordenação. Formando a habilidade de mover o corpo no espaço.

Destreza

Para BARBANTI "*destreza é a capacidade de dominar movimentos complicados, aprender rapidamente novos movimentos específicos e adaptar-se, rapidamente, a várias situações*".

Reflexo

É uma das principais qualidades que o goleiro deve desenvolver em função do jogo por ser rápido e criar várias situações em curto espaço de tempo.

Resistência

Deve ser homogêneo em todo o jogo mantendo uma intensidade de movimentos nas atividades técnicas e físicas para melhor defender o gol.

2.4.2 Psicológicas

Coragem

Facilita ao goleiro o desenvolvimento técnico dominando

todas as situações fáceis ou difíceis principalmente na saída do gol para disputar uma bola com o adversário.

Auto-controle

Esta qualidade leva o goleiro ao equilíbrio fornecendo uma maior segurança em suas ações e favorecendo o desempenho da equipe.

Atenção e Concentração

O goleiro deve estar atento ao jogo para evitar surpresas, estando ligado no jogo poderá ajudar na construção de jogadas, com saídas rápidas após uma defesa.

O goleiro que conseguir reunir todas estas qualidades terá condições de desempenhar sua função básica que é defender a meta.

2.5 TREINAMENTO ESPECIFICO PARA GOLEIROS

Segundo COELHO os treinamentos específicos por posição, visão a correlação de posicionamento e fundamentos. No treinamento do goleiro deve-se trabalhar agilidade, tempo de reação (reflexo) flexibilidade, resistência e potência (força x velocidade).

O treinamento técnico tem por objetivo educar, corrigir, familiarizar o atleta com os movimentos do esporte, deve-se criar situações onde o goleiro treine a técnica, a parte física e qualidades psicológicas.

Para BERGER (1986) "*deve-se efetuar um trabalho de acrobacia elementar com fim de melhorar a consciência corporal no espaço e demonstração das trajetórias corporais em suspensão e integração das relações espaço-temporais*".

Dentro do treinamento deve-se oportunizar a utilização dos dois lados do corpo (direito e esquerdo), nas saídas do gol deve-se ter os objetivos de vencer o temor, ter segurança e agredir o gesto precioso e eficaz.

O goleiro em uma equipe tem duas funções como último defensor e primeiro atacante possibilitando a vantagem numérica nas jogadas, estas situações devem ser criadas durante o treinamento.

3. METODOLOGIA

Este trabalho busca mostrar a existencia ou não de evolução no desempenho do goleiro de futebol de salão a um treinamento juntamente com a equipe. Através de pré-teste e pós-teste.

A população analisada é formada por goleiros de equipe nivel escolar que participa destas competições durante o ano. A escolha ocorreu aleatoriamente e foram testados os goleiros que ali treinam num número de três (3), para controle foram numerados como 1, 2 e 3 para controle sendo que os goleiros 1 e 2 tem idade de 16 anos e o 3 tem 15 anos.

Estes goleiros treinam duas vezes por semana durante uma hora e meia juntamente com o restante da equipe, na terça-feira e na sexta-feira.

Os treinamentos são realizados em ginásio coberto não tendo problemas de chuva, possuindo material satisfatório como bolas, colchões, cones, medcini-ball, só falta espaço e uma pessoa para trabalhar em separado.

3.1 PRE-TESTE e POS-TESTE

Possuem o mesmo processo onde os goleiros serão submetidos a chutes ao gol a uma distância de mais ou menos 8 metros por jogadores de mesma idade.

Nos testes os chutes computados serão os que o goleiro

defender e os convertidos em gol. Para isto o gol foi dividido em quatro quadrantes: superior direito e esquerdo, inferior direito e esquerdo conforme anexo I.

Em cada quadrante devera incidir no minimo dez chutes, chutarão até que isto ocorra, serão computados os dez primeiros chutes e o restante será deprezado.

3.2 MATERIAL

Materiais utilizados serão bolas de futebol de salão e uma planilha para anotação dos dados.

3.3 APLICAÇÃO E RESULTADOS

3.3.1 Aplicação do Pré-teste

O pré-teste foi aplicado no primeiro treinamento após as férias de julho, no mês de agosto.

Os resultados foram os seguintes:

		SD	SE	ID	IE	IDADE
1	G	30%	50%	30%	40%	16
	D	70%	50%	70%	60%	
2	G	30%	50%	50%	50%	16
	D	70%	50%	50%	50%	
3	G	30%	50%	50%	60%	15
	D	70%	50%	50%	40%	

3.3.2 Aplicação do Pós-teste

O pós-teste foi aplicado na segunda quinzena de outubro durante um treinamento.

Os resultados foram os seguintes:

		SD	SE	ID	IE	IDADE
1	G	40%	40%	20%	40%	16
	D	60%	60%	80%	60%	
2	G	30%	50%	40%	40%	16
	D	70%	50%	60%	60%	
3	G	40%	60%	50%	30%	15
	D	60%	40%	50%	70%	

4. DISCUSSAO

Analisando cada goleiro globalmente nota-se que não houve alteração significativa do pré-teste para o pós-teste sendo que 10% corresponde a um chute. A melhoria de desempenho esta condicionada ao número de gols sofridos.

O goleiro 1 houve melhora nos quadrantes superior esquerdo e inferior direito, no quadrante inferior esquerdo permaneceu os mesmos valores e no quadrante superior direito piorou em 10%.

O goleiro 2 manteve-se constante nos quadrantes superiores e nos quadrantes inferiores houve uma melhoria de 10% por quadrante.

O goleiro 3 teve melhor desempenho, sendo que o quadrante inferior esquerdo obteve 30% de melhora, e o nos quadrantes superior direito e superior esquerdo 10%, permanecendo o inferior direito constante.

5. CONCLUSÃO

Através dos valores demonstrados nos testes, o treinamento juntamente com a equipe, não trás resultados significativos no desempenho dos goleiros.

Os goleiros 1 e 2 mantiveram-se no mesmo nível inicial alterando-se muito pouco os valores. Enquanto o goleiro 3 teve melhor desempenho, mais isto não significa eficiência do treinamento podendo ser decorrente do momento em que foi realizado o teste.

Com este tipo de treinamento não forma-se goleiros, somente mantém-se seu nível inicial deixando a desejar para a formação futura, sendo que, cada etapa da vida do atleta existe um desenvolvimento, não ocorrendo, fica falho determinados fatores tantos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

O estudo realizado nos mostra que para obtermos resultados significativos precisaremos trabalhar especificamente todas as qualidades necessárias para a formação integral do goleiro de Futebol de Salão.

6. SUGESTÃO

Todo o treinamento de equipe deve ser dividido em individual por posição e em grupo. No trabalho individual por posição todos os jogadores deveriam passar por todas as situações para em uma emergência poderem substituir, até o goleiro.

O goleiro deve trabalhar especialmente em separado antes ou após o treinamento do grupo.

Para determinados autores o goleiro é um jogador especial e merece atenção especial.

O goleiro deve passar por todas as situações possíveis tanto no gol como saindo do mesmo. O trabalho deve envolver agilidade, tempo de reação, flexibilidade, resistência e potência. Dentro da parte técnica todos os fundamentos, pegada, queda lateral, salto, lançamento, espalmar, fechar o ângulo, e a saída do gol. Os aspectos psicológicos como a coragem e a autoconfiança.

O goleiro deve participar sempre do treinamento do grupo, a orientação por parte do técnico deve envolvê-lo quanto a concretização de uma jogada ou de seu esquema tático de jogo.

ANEXO I

FICHA DE AVALIACAO

DATA:

LOCAL:

NOME:

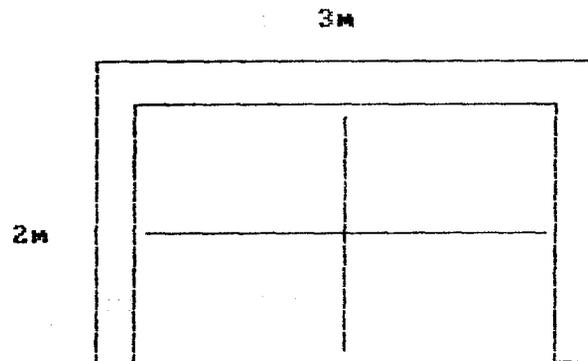
IDADE:

CLUBE:

CATEGORIA:

DIAS DE TREINAMENTO NA SEMANA:

HORAS DIARIAS:



LEGENDA DE NOTACOES

SD - SUPERIOR DIREITO

SE - SUPERIOR ESQUERDO

ID - INFERIOR DIREITO

IE - INFERIOR ESQUERDO

G - GOL

D - DEFESA

T - TOTAL DE CHUTES NO GOL

	G %	D %	TOTAL
SD			
SE			
ID			
IE			

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BARBANTI, Valdir José. Teoria e Prática do Treinamento Desportivo. São Paulo. Edgard Blucher Ltda. 4ª edição, 1979
- BERGER, Alain. El arquero: Método de trabajo y práctica de entrenamiento. Revista: Stadium. 120 Buenos Aires. Diciembre, 1986
- COELHO, Fernando Luiz Cardoso. Metodologia do Treinamento do Futebol de Salão. Curitiba, 1991. Palestra
- CAMERINDO, K.C. & CARLESSO, R.A. Treinamento Físico Técnico para Goleiro. Revista de Educação Física. 103 Rio de Janeiro
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Regras Oficiais do Futebol de Salão, 1984
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Resolução nº 02/90 Introdz e estabelece atualizações e ajustamento nas regras de jogo adotadas pelo CBFS nos Certames Nacionais de Futsal. Janeiro, 1990
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Resolução nº 07/91 Introdz ajustamentos nas regras de Futsal para agilizá-lo e emocionalizá-lo ainda mais a partir de 1992. Novembro, 1991
- CARLESSO, Raul Alberto. Manual de Treinamento do Goleiro. Rio de Janeiro, Palestra Edições, 1981. 175p
- LUDWIG, Luiz Renato. A Importância do Goleiro numa Equipe de Handebol de Salão. Curitiba, 1981. 34p. Monografia, Livre Docencia, Universidade Federal do Paraná
- MECHIA, João Marin. Estudo da Contribuição do Goleiro de Handebol como último defensor e primeiro atacante. São Paulo, 1983. 84p. Dissertação, Mestrado, Universidade de São Paulo
- MUTTI, Daniel. Futebol de Salão: Arte e Segredos. São Paulo, Hemus. 203p
- ROGOLSKI, N. & DEGEL, E. G. Futebol para Juvenis. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1984. 152p
- TEIXEIRA JR. Jober. Futebol de Salão: uma nova visão pedagógica Porto Alegre, Sagra, 1990. 69p