

PROCESSOS DE VOLTA AO TREINAMENTO DE GOLEIROS NO FUTEBOL DE BASE

RONALDO GONTIJO FILHO
PREPARADOR DE GOLEIROS
CREF: 031661-G/MG

MINI CURRÍCULO

Graduado em Educação Física- UIT 2010.2

Licença Treinamento de Goleiros PRO CBF ACADEMY

Ex-atleta de futebol e futsal

Cofundador do Projeto Goleiros do Brasil



CBF ACADEMY
EXCELÊNCIA DENTRO E FORA DE CAMPO



PRINCIPAIS CLUBES

Clube Atlético Mineiro- (2020)



Cruzeiro Esporte Clube- (2019)




Guarani Esporte Clube- (2010 a 2015; 2018/19)




Boa Esporte Clube- (2017/18)



PRINCIPAIS CLUBES

Coimbra Sports- (2017) 

Nacional Esporte Clube/Cruzeiro sub 23- (2010) 

Palestra Soccer Academy- (2018) 

Kasson Mantorville High School- (2018) 



PRINCIPAIS TÍTULOS

Campeão Mineiro Módulo dois (2010)

Campeão Mineiro Segunda Divisão (2010)

Campeão Goiano Divisão de Acesso (2014)

Campeão Copa Do Rei sub 13 e 14 (2019)

Campeão Supercopa IMEF Sub 13 (2019)



INTRODUÇÃO

Covid-19; os corona vírus são uma grande família, de vírus comuns em muitas espécies diferentes de animais, incluindo morcegos, gatos, gado, camelos. Recentemente, em dezembro de 2019, houve a transmissão de um novo corona vírus (CSARS- oV-2), o qual foi identificado em Wuhan na China e causou a COVID-19, sendo em seguida disseminada e transmitida pessoa a pessoa.



INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pelo corona vírus, denominado SARS-CoV2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadro graves. De acordo com a OMS, cerca de 80% dos pacientes podem ser assintomáticos, 20% pouco assintomáticos, que requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

Fonte: Ministério da saúde



PREPARADOR DE GOLEIROS

Quando falamos em qualificação e capacitação profissional, dois autores são unânimes em dizer que: “O preparador de goleiros deve ter um mínimo de conhecimento geral da fisiologia aplicada à preparação física, métodos de treinamento, anatomia, primeiros socorros, princípios científicos do treinamento desportivo, cinésioologia, biomecânica, estatística, nutrição, noções de psicologia, noções de computação para organizar e administrar arquivos e elaborar planilhas e gráficos sobre jogos e treinos” (Tenroller & Powaczruk, 2008). Segundo Mantovani e Frisselli (1999).

O treinador de goleiros deve atentar para o seu aperfeiçoamento como profissional, não basta ter sido um ex-atleta, nem somente um acadêmico, seja um ou outro, o segredo é se capacitar para o ofício que vai fazer.



O QUE A RECLUSÃO/PARALIZAÇÃO PODE GERAR

Problemas emocionais, gerais e específicos
Dúvidas e anseios (futuro).

Estresse, brigas no lar (convivência exclusiva).

Maior gasto financeiro, com alimentação, internet, energia elétrica água, elevando o consumo.



O QUE A RECLUSÃO/PARALIZAÇÃO PODE GERAR

Desistência, desânimo, por “perder” a sequência de treinos presenciais.

Novas perspectivas, clubes, outros esportes e modalidades.

Convívio mais intenso com a família, em relação ao normal.



O QUE A RECLUSÃO/PARALIZAÇÃO PODE GERAR

Mais paciência para o processo de formação, em virtude de entender a nova realidade no cenário esportivo do futebol.

Mais respeito e admiração com os profissionais que atuam dentro do campo (comissões técnicas, psicólogos, assistentes sociais, e staff).

Mais conhecimento sobre as variáveis do treino específico, parte psicológica e social, em virtude do recebimento de informações precisas, coerentes e metodológicas.



O QUE ACARRETOU NAS CATEGORIAS DE INICIAÇÃO

Paralisação das atividades.

Retorno aos lares (origem).

Início de treinos on line, em diferentes plataformas, reuniões, e comunicação via aplicativos.



O QUE ACARRETOU NAS CATEGORIAS DE INICIAÇÃO

Maior atenção com relação à integração do clube-atleta-família, devido às necessidades no período de isolamento.

Desenvolvimento de treinos, aplicação da metodologia on line (vídeos, cartilhas, fotos), com a “ajuda” e auxílio dos pais e responsáveis.



O QUE ACARRETOU NAS CATEGORIAS DE INICIAÇÃO

Reuniões na plataforma zoom, três vezes por semana, com os atletas e seus responsáveis, ministradas pelos preparadores e treinadores.

Inclusão de tarefas extras, como vídeos de futebol no passado, tanto abordando o clube, seleções, conquistas, goleiros, datas especiais, etc.

Montagem de criação de materiais para treino, como mini traves (golzinho), sinalizadores, barreiras, cones, bonecos, etc.



O QUE ACARRETOU NAS CATEGORIAS DE INICIAÇÃO

Gincanas, olimpíadas, com montagem de equipes (países), estimulando a competitividade, e trabalho em equipe.

Aulas e materiais da escola, mensagens de apoio, interação com o psicossocial.



TRABALHO DE CAMPO NA PANDEMIA

Após um determinado tempo, algumas atividades foram sendo liberadas, sobretudo com menos pessoas, evitando a aglomeração e contato.

Alguns atletas buscaram treinos individuais e personalizados, para manter, elevar, e recuperar a forma, seja ela física, técnica, e até mental.

Com os goleiros, já existe uma tendência e aplicação de treinos extras, e direcionamento de trabalho específico, pelas características, modelo de treino, valências e capacidades muito peculiares



TRABALHO DE CAMPO NA PANDEMIA

Goleiros em formação, na iniciação, transição, e de alto rendimento, mantiveram suas atividades, com aplicação de treinos, duas, ou três vezes por semana, para atingir os objetivos de cada atleta.

Foi preciso traçar os planos, de acordo com a possível volta de cada um, sendo que poderiam ter atletas regressando aos seus clubes com um mês de atividades, e outros sem data específica.



INICIAÇÃO (09 À 13 ANOS)

Com atletas de iniciação, foi desenvolvido treinos de progressão pedagógica, técnica com fundamentos específicos, e a aplicação das capacidades coordenativas.



INICIAÇÃO (09 À 13 ANOS)

Uma maior variabilidade, e diversificação das tarefas/treino, com intuito de ensinar, mas sobretudo gerar o prazer no goleiro que buscou o treino personalizado, diante da incerteza, anseios, cobranças no lar, investimento dos pais.



INICIAÇÃO (09 À 13 ANOS)

Respeitando a individualidade, maturação, nível técnico, e físico de cada goleiro.



TRANSIÇÃO (14 À 17 ANOS)

Com goleiros de idade entre 14 e 17 anos, a abordagem foi semelhante para montagem do cronograma, entender a necessidade, a realidade e tempo que cada tinha, para assim poder montar os ciclos por semana, colocando em cada sessão, o que seria mais importante para cada atleta.



TRANSIÇÃO (14 À 17 ANOS)

Predominantemente foram realizados treinos com ênfase nas técnicas específicas, na tomada de decisão e velocidade de reação, características, que além de elevar a parte física predominantes no goleiro, estimulam e muito a parte cognitiva e mental.



TRANSIÇÃO (14 À 17 ANOS)

Alguns goleiros já pertencentes à clubes de base, mantinham com seus preparadores aulas pelo zoom, e existia um alinhamento para que não sobrecarregasse os treinos presenciais.



ALTO RENDIMENTO (PROFISSIONAL)

Com atletas de ponta (alto rendimento), o trabalho foi direcionado com ambas partes organizando (necessidade), com o monitoramento e controle dos preparadores dos clubes. Trabalhos semanais, semelhante aos microciclos em seus clubes, com todas as valências físicas, técnicas, táticas, jogo com os pés.



ALTO RENDIMENTO (PROFISSIONAL)

Treinos filmados, catalogados, com equilíbrio entre volume, intensidade, recuperação, progressão, sobrecarga, e especificidade.



ALTO RENDIMENTO (PROFISSIONAL)

Após o término de cada treino, era passado ao atleta, o vídeo da atividade, para análise do seu preparador nos clubes.
A programação semanal, era montada e enviada antes, nos mesmos moldes das equipes principais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Penso que essa parada na pandemia de covid-19, irá nos trazer muitas reflexões, principalmente aos atletas de iniciação, no que diz respeito ao amor, disciplina, e foco em ser um possível atleta/goleiro de futebol em equipes principais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na volta aos treinos teremos muitas adversidades, já citadas anteriormente, como a volta no ambiente de cobrança, da rotina esportiva, alimentação balanceada, escola, expectativas, mais de oito meses vivendo diferentes momentos, alguns muito bons, outros nem tanto.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os atletas que mantiveram as atividades, sejam on line, ou voltando a treinar presencial aos poucos com profissionais do futebol, respeitando bons hábitos alimentares, do sono, e da constante busca por melhorias, mesmo que em suas limitações, terão uma certa vantagem aos que negligenciaram, e não buscaram manter-se ativos como atletas, e seres humanos na paralisação pelo covid-19.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como a volta de muitos clubes ainda está indefinida, não se sabe ainda como serão as atividades especificamente, o certo é que não poderá se dar, da mesma forma que finalizamos em março desse ano.



1º SIMPÓSIO MINEIRO DE
FUTEBOL DE BASE
— INICIAÇÃO ESPORTIVA —

OBRIIGADO !

