

A PSICOMOTRICIDADE APLICADA AO TREINAMENTO DE GOLEIROS DE FUTEBOL DE CAMPO

ESTUDO DE CASO

PSICOMOTRICIDADE

A Sociedade Brasileira de Psicomotricidade define desde 1984, a Psicomotricidade da seguinte forma: “ é uma ciência que tem por objetivo o estudo do homem através do seu corpo em movimento, nas suas relações com seu mundo interno e externo “. Já Ajuriaguerra, segundo Loureiro (1983) definiu como a realização do pensamento através do ato motor preciso, econômico e harmonioso.

A Psicomotricidade tem como objetivo segundo Alves, melhorar ou normalizar o comportamento geral do indivíduo, desenvolvendo também um trabalho constante sobre as condutas motoras, onde através dessas condutas o indivíduo vai se conscientizar de seu próprio corpo, desenvolver seu equilíbrio, controlar a sua coordenação global e fina (segmentar), a respiração a organizar e estruturar a orientação espaço-temporal.

ABORDAGENS PSICOMOTORAS

Existem três formas de abordagens psicomotoras; em certos trabalhos elas chegam a se confundir; porém existem características próprias em cada uma delas. Podemos citar:

- Educação psicomotora: aperfeiçoamento das possibilidades percepto-motoras.
- Reeducação psicomotora: faz a correção de suas alterações.
- Terapia psicomotora: aperfeiçoamento das possibilidades percepto-motoras e a correção de suas alterações.

Picq & Vayer (1988) citam as seguintes funções a serem trabalhadas pela educação psicomotora : a consciência do próprio corpo; domínio do equilíbrio, o controle e a eficácia das diversas coordenações globais e parciais; o controle da inibição voluntária e da respiração; a organização do esquema corporal e a orientação no espaço; estruturação espaço-temporal correta e maiores possibilidades de adaptação ao mundo exterior.

A reeducação psicomotora normalmente acontece em clínicas e seria uma estratégia de ajuda, onde através de exercícios psicomotores e jogos, procura alterar déficits no desenvolvimento psicomotor (ARAÚJO, 1992). Nesse sentido a psicomotricidade, através da reeducação psicomotora busca uma organização funcional da conduta e da ação, atingindo o indivíduo de uma maneira integral. Uma estratégia de intervenção em psicomotricidade é o ato de brincar, este inclui jogos, brincadeiras e o brinquedo propriamente dito.

As atividades do domínio psicomotor, participantes do treinamento desportivo de alto nível, são contemplada pela preparação psicológica. Para se alcançar a performance máxima através de um treinamento, são necessárias contribuições dos domínios, afetivo, cognitivo e psicomotor, oferecendo um treinamento o mais completo possível.(SILVA, 2004).

A ESTRUTURAÇÃO ESPACIAL

É através do espaço e das relações espaciais que nos situamos no meio em que vivemos, em que estabelecemos relações entre as coisas, em que fazemos observações, comparando-as, combinando-as, vendo as semelhanças e diferenças entre elas.

É uma tomada de consciência da situação de seu próprio corpo em um meio ambiente, da situação das coisas entre si e da organização perante o mundo que o cerca.

Em primeiro lugar, a criança percebe a posição de seu corpo no espaço. Depois, a posição dos objetos em relação a si mesma e, por fim, aprende a perceber as relações das posições dos objetivos entre si.

A ESTRUTURAÇÃO TEMPORAL

As noções de corpo, espaço e tempo têm que estar intimamente ligadas se quisermos entender o movimento humano. O corpo coordena-se, movimenta-se continuamente dentro de um espaço determinado, em função do tempo, em relação a um sistema de referência.

Para Campos (1997), é a orientação temporal que irá garantir uma experiência de localização dos acontecimentos passados, ter a capacidade de projetar-se para o futuro, fazendo planos e decidindo sobre sua vida.

A ESTRUTURAÇÃO ESPAÇO-TEMPORAL

As estruturas espacial e temporal estão interligadas, sendo a estrutura espacial, segundo Mattos e Neira (2005) "a tomada de consciência do seu corpo em um meio ambiente" que se relacionam com localização, orientação, conservação da distância, velocidade, entre outras.

A Estruturação temporal relaciona-se com a ordem, duração, ritmo, processamento, armazenamento e memorização (FONSECA, 1995).

O fraco desempenho técnico de um goleiro em relação às saídas de gol pode ser decorrente de falha de uma ou da associação das estruturas mencionadas acima.

PSICOMOTRICIDADE APLICADA

PERCEPÇÕES E CAPACIDADES A SEREM TRABALHADAS

Treinamento e exercício das seguintes percepções e capacidades:

- a) de seu corpo e segmentos corporais;
- b) da percepção espacial das áreas de atuação do goleiro (pequena e grande áreas);
- c) da percepção da baliza e de outros pontos de referência;
- d) de sua posição estática e em movimento nos espaços de atuação;
- e) percepção e controle de objetos estáticos e em deslocamentos;
- f) percepção e controle subjetivo das valências velocidade de reação e força rápida.

Característica da teoria

Delimitação de espaços a serem explorados, controlados e dominados pelos goleiros em suas ações específicas de saídas de gol em cruzamentos sobre as áreas de meta.

Para a delimitação dos espaços, foram utilizados cones de sinalização em pontos pré-determinados distribuídos pelas pequena e grande área, utilizadas as marcações oficiais das áreas de jogo e a própria baliza servindo como pontos de referência para o deslocamento dos goleiros, numa ação didática do docente.

O objetivo era levar os goleiros à um domínio do espaço de atuação após repetição sistematizada de deslocamentos que simulam situações de jogo, realizados a partir de uma posição inicial (PI) aos pontos de referências estabelecidos.

Aplicação da teoria

Os atletas receberam orientações prévias acerca da dinâmica de execução dos exercícios propostos, sem que fossem colocados os objetivos dos exercícios e conseqüentemente da teoria, para que tal revelação não viesse interferir nos resultados esperados.

Num primeiro momento os exercícios consistiam em executar deslocamentos simples, sem o implemento bola, de ida e volta partindo de uma posição inicial (3m à frente do ponto central da linha de gol) até as sete referências posicionadas no interior da áreas. Com o caráter de apenas desenvolver e avaliar a noção espaço-temporal, foi estabelecido uma forma subjetiva e didática para a aplicação das velocidades na execução dos trajetos: lenta, moderada e rápida, respeitando os princípios da individualidade biológica e da adaptação.

Foi determinado e ressaltada a importância para que, durante a execução dos trajetos, os atletas visualizassem todos os pontos-referência utilizando-se, para isso, dos movimentos livres de pescoço, buscando as referências citadas para confirmar sua posição no espaço (orientação espacial).

Os treinamentos ministrados sob as novas condições ocorreram de 02 de fevereiro a 16 de abril de 2010. Foi planejada a realização de 20 ações (saídas de gol) para cada um dos sete setores determinados, já que um não necessitava de deslocamento, perfazendo um total de 280 (ida e volta) para cada goleiro.

OS COMPONENTES A SEREM TRABALHADOS

a) componente psicomotor (noção espaço-temporal):

Serão realizados deslocamentos em três tipos de velocidade: lenta e moderada.

Características dos deslocamentos:

- 1- esses deslocamentos serão realizados a partir de uma posição inicial e em direção a pontos-referências, demarcados por cones de sinalização e utilizando as linhas das áreas de meta, a marca do pênalti e a própria baliza;
- 2- os deslocamentos pressupõem e simulam saídas de gol em cruzamentos altos sobre as áreas de meta e abordagens de sola em invasões frontais, diagonais (trajetos funcionais) e outras abordagens de solo dentro das áreas;
- 3- durante os deslocamentos, o atleta deverá, tanto na ida como no retorno, visualizar os pontos-referências como forma de posicioná-lo no espaço. O tri-pé deste posicionamento será:

O ATLETA – O(S) PONTO(S)-REFERÊNCIA – A BALIZA

b) componente físico (introdução das valências velocidade de reação e força rápida);

Características dos deslocamentos:

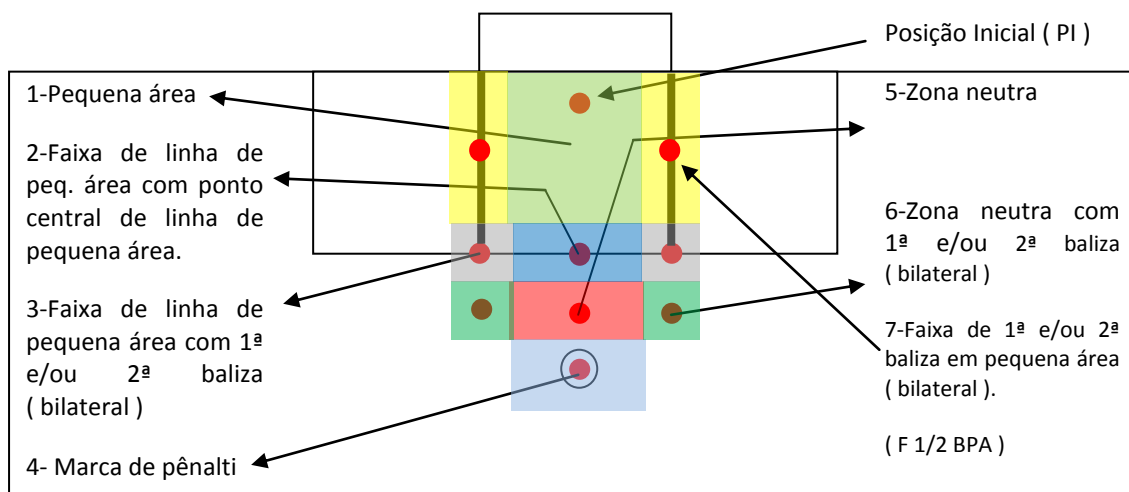
- 1- introdução da valência velocidade (ida e volta), utilizando os mesmos deslocamentos (trajetos).
 - 2- aplicar as tomadas de tempo e buscar a redução do mesmo.
- c) componente técnico (cruzamentos sobre as áreas).

Características dos deslocamentos:

- 1- introdução do implemento bola para que se realize as saídas de gol propriamente ditas.

Delimitação do espaço e os trajetos a serem trabalhados e avaliados:

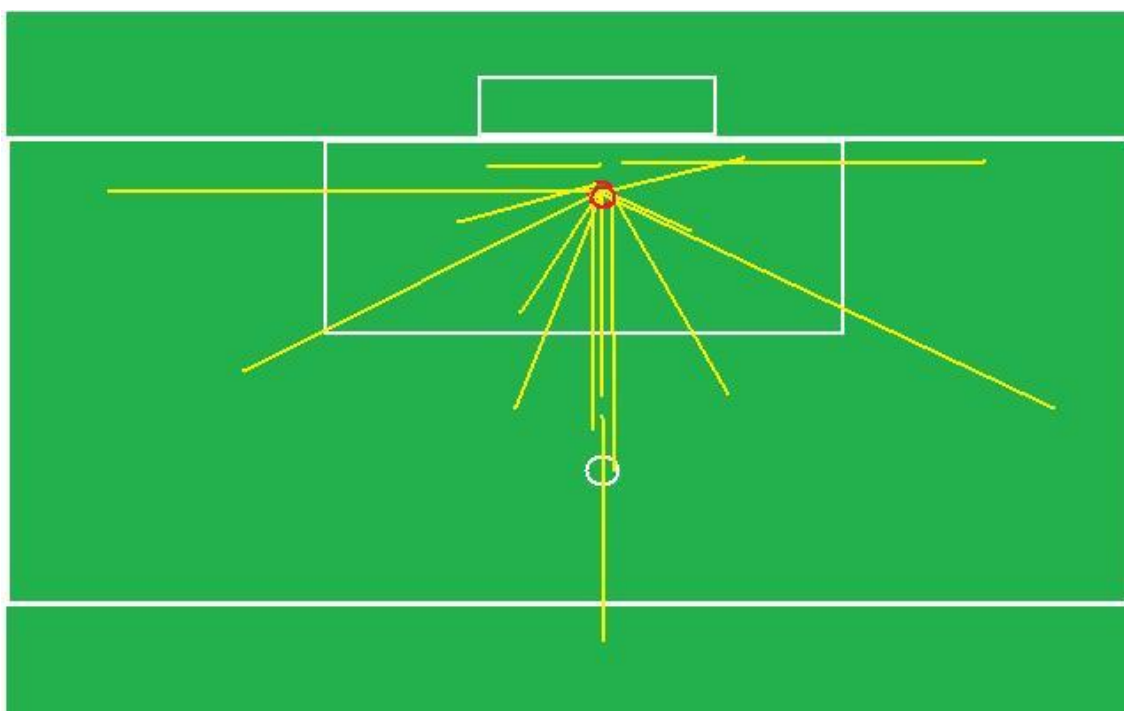
Este espaço é considerado como uma região bastante explorada durante os jogos de futebol, através dos cruzamentos realizados pelos adversários, e parte integrante deste estudo. Didaticamente tem uma nomenclatura própria e está demarcado por dez cones de sinalização e por duas fitas de nylon posicionados como explica e mostra a figura abaixo.



Obs.: São dez (10) setores com cones em vermelho marcando seu ponto central.

- A- 4.5 por 5.32 (verde claro)
- B- 4.5 por 2.0 (amarelo)
- C- 2.0 por 5.32 (azul escuro)
- D- 2.0 m2 (cinza)
- E- 2.0 por 5.32 (vermelho)
- F- 2.0 por 5.32 (azul claro)
- G- 2.0 m2 (verde escuro)

TRAJETOS FUNCIONAIS (ALGUNS EXEMPLOS)



Na avaliação das saídas de gol (SG), foram utilizados dois instrumentos: uma câmera de vídeo fixada atrás das metas (balizas) e uma planilha para registro das ações dos goleiros discriminadas pelas letras ``C`` para as ações corretas e ``E`` para as ações erradas.

A coleta de dados foi realizada em tempo real e mediante observação dos vídeos que eram transcritos em uma planilha, computando o número de SG e os tipos de saídas classificadas como: saída em pequena área (SPA), saída em ponto central de linha de pequena área (SPCLPQ), saída em linha de pequena área com 1ª baliza (SLPA1P), saída em linha de pequena área com 2ª baliza (SLPA2P), saída em zona neutra (ZN), saída em marca de pênalti (SMP), saída em zona neutra com 1ª baliza (SZN1B), saída em zona neutra com 2ª baliza (SZN2B) e faixa de 1ª e/ou 2ª baliza com pequena área (F1/2 BPA).

O número total de SG realizadas nas avaliações (teste e re-teste) por cada atleta e o tipo foi obtido pelo somatório do número de SG para cada um dos oito setores explorados e transcritas em planilhas. Foram considerados como válidas todas as SG realizadas nas ações anteriormente descritas, considerando a padronização do teste que veremos a seguir.

Plano de avaliação

As avaliações ocorreram durante a fase de preparação para o campeonato carioca de futebol da categoria, incluindo o período de treinamento no centro de treinamento do clube e durante o período de competição e compreendeu 20 unidades de treinamento.

Para fins de análise e de comparação, os atletas foram avaliados em dois momentos distintos: antes e depois da aplicação dos exercícios de noção espaço-temporal associados às saídas de gol em cruzamentos altos sobre as áreas de meta. As datas foram assim estabelecidas:

Padronização e Realização dos testes

Os testes foram realizados no campo do centro de treinamento do clube, no período da manhã, com os atletas alimentados com café da manhã, sem chuva e usando uniforme de treino composto de: chuteiras, meiões, calções, camisas de mangas compridas e luvas da mesma marca de patrocinador e sob condições de saúde e atléticas ideais para a prática do teste.

O teste consistia em executar cruzamentos altos sobre as áreas de meta de modo que o atleta realizasse 20 ações para cada um dos sete setores-referência e registrando os acertos e os erros.

Considera-se acertada toda e qualquer intervenção em que o atleta apoderava-se totalmente da bola e/ou executava o desvio da mesma com segurança e direcionamento da bola, afastando-a de suas áreas. Diferente disso registrava-se a intervenção com errada.

- Dia 11 de janeiro de 2010: atleta nº 1;
- Dia 19 de janeiro de 2010: atleta nº 2;
- Dia 25 de janeiro de 2010: atleta nº 3 e;
- Dia 01 de fevereiro de 2010: atleta nº 4.

Re-teste

Obedecendo a mesma padronização do teste descrito acima, procurava-se registrar o índice de acertos e erros e averiguar a interferência e a contribuição da teoria aplicada.

- Dia 23 de abril de 2010: atleta nº 1;
- Dia 27 de abril de 2010: atleta nº 2;
- Dia 30 de abril de 2010: atleta nº 3 e;
- Dia 01 de maio de 2010: atleta nº 4.

Resultados e conceitos

PONTUAÇÃO	CONCEITOS
De 112 a 140	EXCELENTE
De 83 a 111	MUITO BOM
De 54 a 82	BOM
De 25 a 53	REGULAR
Até 24	FRACO

Tabela 1: base de pontuação e conceitos para mensuração e classificação de rendimento.

Teste – Atleta nº 1

ACERTOS	ERROS
50	90

Teste – Atleta nº 2

ACERTOS	ERROS
20	120

Teste – Atleta nº 3

ACERTOS	ERROS
24	116

Teste – Atleta nº 4

ACERTOS	ERROS
13	127

Tabela 2: avaliação antes da aplicação da técnica.

Re-teste – Atleta nº 1

ACERTOS	ERROS
85	55

Re-teste – Atleta nº 2

ACERTOS	ERROS
51	89

Re-teste – Atleta nº 3

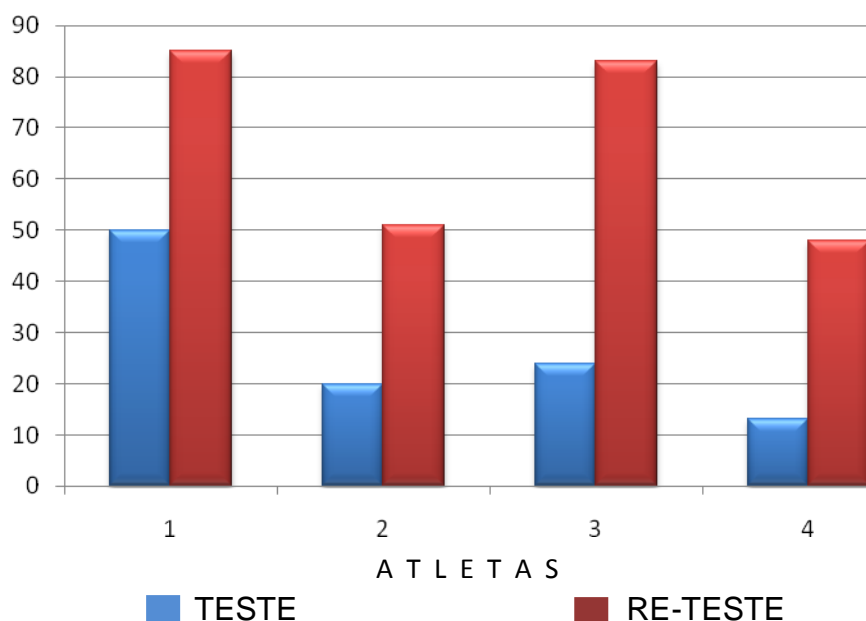
ACERTOS	ERROS
83	57

Re-teste – Atleta nº 4

ACERTOS	ERROS
48	92

Tabela 3: avaliação após aplicação da técnica.

CONTROLE DE PERFORMANCE
ANTES E APÓS APLICAÇÃO DA TÉCNICA



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Site: <http://www.fiquealerta.net/2010/07/ser-goleiro-exige-tecnica.html>

AJURIAGUERRA, Julian de. *Manual da Psiquiatria Infantil*. São Paulo: Masson, 1980.

BARREIROS, J., NETO, C. *O Desenvolvimento Motor e o Gênero*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Disponível em acessado em 05/12/2006

BUENO J..M. *Psicomotricidade Teoria e Prática, Estimulação, Educação e Reeducação Psicomotora com Atividades Aquáticas*. São Paulo: Lovise, 1998.

CONTI, L., SPERB, T.M. O brinquedo de pré-escolares: um espaço de resignificação cultural. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Brasília. 17(1), 1 -23. 2001

FÁVERO, M. T. M. *Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem da Escrita. Seminário de Pesquisa do PPE*. Universidade Estadual de Maringá . 2004

FONSECA, Vitor da. *Manual de Observação Psicomotora: Significação Psiconeurológica dos Fatores Psicomotores*. Porto Alegre: Artmed, 1995

HURTADO, Joann G.G.M. *Educação Física para o Pré-escolar e Escolar 1ª a 4ª série: uma abordagem psicomotora*. 3ª ed. Curitiba: Fundação da UFRP, 1985.

LE BOULCH, Jean. *Educação psicomotora: a psicomotricidade na idade escolar*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

MATTOS, Mauro Gomes, NEIRA, Marcos Garcia. *Educação Infantil: construindo o movimento na escola*. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MATTOS, Muro Gomes, NEIRA, Marcos Garcia. *Educação Infantil: inter-relações moviemtno, leitura e escrita*. São Paulo: Phorte, 2002.

PEREIRA, Karina. *Perfil psicomotor: caracterização de escolares da primeira série do ensino fundamental de colégio particular*. São Carlos: UFSCar, 2005. Dissertação (mestrado em fisioterapia), Universidade de São Carlos, 2005

SANCHES et al. Perfil psicomotor associado a aprendizagem escolar. *http://www.efdeportes.com/ Revista Digital*. Buenos Aires. Ano 10, N° 79, Dezembro de 2004

TEIXEIRA, A. G. A., MYOTIN. E. Cultura Corporal das Meninas: Análise sob a Perspectiva de Gênero. *Revista Motriz*. Jan-Jun 2001, Vol. 7, n.1, pp. 45-48.

VAYER P., PICQ L. *Educação Psicomotora e Retardo Mental*. 4ª ed. São Paulo: Manole, 1988.

VOSER, Rogério da Cunha . Futebol: história, técnica e treino de goleiro / Marcos Guimarães, Everton Rodrigues Ribeiro. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006. 190 p.

CARLESSO, Raul Alberto. Manual de treinamento do goleiro. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Palestra Edições, 1981.

CHAZAUD, Jaques. Introdução à Psicomotricidade. 1ª ed. São Paulo: Manole, 1976.

CALAZANZ, Fernando. O nosso futebol. Mauad Editora, 1998. 208 p.

GUILHERME, Paulo. Goleiros – Heróis e anti-heróis da Camisa 1. Ed. Alameda Casa Editorial. 320 p.

FREIRE, João Batista. Pedagogia do futebol. 1ª ed. Ed. Autores Associados, 2003. 98 p.

FONSECA, Gerard Maurício. Futsal – Treinamento para goleiros - Ed. Sprint, 2001. 180 p.

ARIOBALDO, Frisselli e MANTOVANI, Marcelo - Futebol: Teoria e prática. Ed. Phorte Editora, 1999. 253 p.