



CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS DE FUTEBOL

PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES

PROF. WENDEL DE PAIVA GOUVÊA

Este manual tem como objetivo preparar os alunos da Escola de Árbitros de futebol do Estado do Rio de Janeiro, para que, ao término do curso, os mesmos estejam aptos a alcançar os índices exigidos para aprovação e habilitação.

O condicionamento físico é obtido por meio de treinamento desportivo, que é o processo de aperfeiçoamento do atleta baseado nos princípios científicos e pedagógicos, através de um planejamento sistêmico, conduzindo o aluno / árbitro a um melhor desempenho.

ESTRUTURA DE TREINAMENTO DO ALUNO

O calendário de treinamento será elaborado baseado no período de duração do curso.

AVALIAÇÃO

Na primeira semana de treinamento, os alunos serão submetidos ao desenvolvimento de coordenação, força (natural), e capacidade aeróbica como atividades norteadoras para uma busca da evolução plena para alcançar, ao término do curso, o índice estipulado pela coordenação do curso, que compreende a execução de no mínimo 26 e máximo de 34 tiros de 75 metros em até 15 segundos com intervalo de 20 segundos (recuperação ativa). O processo avaliativo dos alunos, será efetuado em duas etapas, a 1ª em caráter diagnóstico realizado ao final do 1º semestre (não classificatório e não reprovatório), e a 2ª etapa que ocorrerá ao final do curso em caráter reprovatório.

O desenvolvimento físico dos alunos durante o curso, respeitará os princípios do treinamento desportivo, que serão aplicados de maneira progressiva, visando a aquisição das valências inerentes a função proposta. Ao longo do período os alunos serão monitorados quanto a evolução nos treinamentos, assim como, sua evolução e qualidade nas destrezas para a prática das funções. Todos os exercícios planejados e executados, objetivarão sempre a capacitação das qualidades físicas (coordenação, força, velocidade, agilidade, resistência), associadas ao pleno exercício da atividade fim.

Os alunos serão submetidos à simulados como forma de treinamento e entendimento do funcionamento dos testes físicos no padrão FIFA de execução, com a utilização de aparelho de som que reproduzirá de forma fiel todos os padrões (FIFA TEST - tiros, ARIET e YOYO TEST – mantenedores do processo).

A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO

O aquecimento provoca uma ligeira elevação na temperatura dos músculos, o que aumenta a eficiência das contrações, além da irrigação das fibras, proporcionando um melhor fluxo sanguíneo e oxigenação dos músculos. Através desse procedimento adquirimos uma maior quantidade de produtos metabólicos necessários para as reações químicas das diferentes fontes de energia. Quando os músculos apresentam um calor adequado, conseguem melhores condições de velocidade, de contração e de descontração. A coordenação de movimentos é favorecida pelo aquecimento, onde a repetição dos gestos é que determina a tarefa futura no sistema de coordenação neuromuscular. Por isso achamos importante um bom aquecimento antes do treinamento específico para os alunos e futuros árbitros.

A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

O alongamento muscular se faz necessário antes e depois da prática esportiva. Para exercer a prática de arbitragem de futebol, deve ser realizado de forma leve, sempre após um bom aquecimento e também na fase de relaxamento.

Os exercícios de alongamento podem proporcionar vários benefícios, como a redução da irritabilidade e de dores em articulações e músculos; ampliação do relaxamento físico e mental; além de promover o desenvolvimento da propriocepção (consciência do próprio corpo).

RECUPERAÇÃO FÍSICA

O êxito no treinamento de alto rendimento depende das compensações nas perdas de energia que as sessões dos treinos provocam. Estas compensações são denominadas recuperações físicas. Assim, é indispensável a introdução de estímulos de recuperação aos ciclos de treinamento, compatíveis com o seu volume e intensidade, sendo que, essa intensidade deve ser aumentada quando o trabalho for realizado com os alunos em melhores estágios de preparação física. Quanto mais os treinos forem intensos, maior ênfase deve ser dada à recuperação orgânica. A recuperação física pode ser feita de duas formas: recuperação passiva e recuperação ativa. A recuperação passiva consiste na eliminação progressiva do cansaço, sem esforço físico. A recuperação ativa abrange a substituição de alguns esforços mais intensos por outros de solicitação física menor, isto é, aplicam-se cargas menores

do que aquelas que provocam o cansaço. O sono é uma variável imprescindível na recuperação física do árbitro. O sono noturno deve ser sempre compatível com as cargas diárias de treinamento.

QUALIDADES FÍSICAS FUNDAMENTAIS NO TREINAMENTO

Velocidade – É a qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permitem a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve.

Velocidade de reação – Também chamada de tempo de reação, é definida como a velocidade com a qual o árbitro é capaz de responder a um estímulo.

Velocidade de deslocamento – É a capacidade máxima de um indivíduo deslocar-se de um ponto para outro.

Velocidade dos membros – É a capacidade de mover os braços ou pernas tão rápido quanto possível.

Força – É a qualidade física que permite um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão, e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.

Força dinâmica – É o tipo de força que envolve as forças dos músculos nos membros em movimento ou então suportando o peso do corpo em movimentos repetidos, durante um período de tempo. Em outras palavras, é a força em movimento.

Força estática – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor, mas não ocorrendo produção de trabalho em forma de movimento. É também chamada de força isométrica.

Força explosiva – É o tipo de força que pode ser explicada pela capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo. Também conhecida como potência muscular.

Resistência – É a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.

Resistência aeróbica – Qualidade física que permite a um indivíduo sustentar por um período longo de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbicas, isto é, nos limites do equilíbrio fisiológico denominado “ steady – state” .

Resistência anaeróbica - É a qualidade física que permite a um indivíduo sustentar , o maior tempo possível, uma atividade física em condições anaeróbicas , isto é, numa situação de débito de oxigênio.

Resistência muscular localizada – É a qualidade física que permite a um indivíduo realizar num maior tempo possível a repetição de um determinado movimento com a mesma eficiência.

Coordenação – É a qualidade física que permite o ser humano assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. A coordenação é uma qualidade física considerada pré- requisito para que qualquer indivíduo atinja não somente o alto nível, mas também um nível desejado.

ESCOLA DE ARBITRAGEM DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – EAFERJ

MATERIAL DIDÁTICO DA DISCIPLINA PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES

PROFESSOR: WENDEL DE PAIVA GOUVÊA