

14/02/2008

## O Treinador de Guarda Redes de Futsal

O Treinador de G.Redes é um auxiliar do comando técnico, tático e físico tendo como função principal preparar e condicionar os g.redes, exercida por conhecimentos práticos ou profissionais graduados.

Suas atribuições vão além de rematar bolas a baliza. Veja dentre as quais este profissional precisa estar ciente que a performance do atleta está proporcionalmente ligada ao seu nível de preparo.

Este profissional deverá, primeiro, ter um planeamento para a temporada, ter conhecimento das competições, assim como ter atenção especial à simultaneidade das mesmas.

No futsal moderno a importância física é fundamental para o desempenho do atleta. Criar lastros físicos e mantê-los durante a competição, obter o máximo de rendimento, aplicar exercícios elaborados adequadamente e utilizar equipamentos de controle absoluto. Exercícios como velocidade, agilidade, reflexos e coordenação deverão ser priorizados, assim como manter tónus muscular, em equipamentos de musculação.

Na parte técnica, fundamentos de defesas, assistência, saídas de golo, remates, passes, deverão compor sua rotina diária. A estratégia, como posicionamento individual e no plano colectivo, entrosamento com os colegas de equipa, comando de acções, informações de pontos positivos e negativos dos adversários, utilizar estatística técnica.

Toda esta interacção tem como meta o rendimento máximo, dentro do limite humano do atleta. Cada factor acima deverá ser seguido com bom senso e se necessário com flexibilidade. Procedendo desta forma, o percentual de êxito aumentará consideravelmente, somando-se a outros sectores de igual importância na obtenção de conquistas, indispensável a toda a equipa.

Autor: Márcio Vargas - preparador de g.redes do EC Banessa.