

ISSN 2238-9113**ÁREA TEMÁTICA:** (marque uma das opções)

- COMUNICAÇÃO
- CULTURA
- DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- EDUCAÇÃO
- MEIO AMBIENTE
- SAÚDE
- TRABALHO
- TECNOLOGIA

PROPOSTA DE MÉTODOS DE TREINAMENTO REALIZADO NA ATIVIDADE DE FUTSAL DO PROJETO ESCOLA DE ESPORTE

Alex Luryan de Souza
Hallan Massutti
Fabiane Distefano
Alfredo Cesar Antunes

Hallan Massutti (hallan_massutti@hotmail.com)
Alex Luryan De Souza (alexlurysouza@hotmail.com)
Fabiane Distefano (fabiane.distefano@gmail.com)
Alfredo Cesar Antunes (alfredo.cesar@hotmail.com)

RESUMO - O projeto “Escola de esportes: centro de iniciação e pedagogia do esporte” é realizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) nas dependências do Departamento de Educação Física, e tem o apoio do Serviço Social da Indústria (SESI-PR) e parceria com a Prefeitura Municipal de Ponta Grossa (PMPG). Participam alunos entre 8 a 17 anos de idade, auxiliados por acadêmicos do curso de Educação Física-Bacharelado e Licenciatura, que são supervisionados por Professores do Curso de Educação Física (UEPG) e contam com o apoio de professores do SESI-PR. Este trabalho objetiva apresentar a forma pela qual a modalidade de futsal é desenvolvida, considerando que o projeto encontra-se em fase de execução. Acredita-se que o método desenvolvido pode contribuir para a melhoria das habilidades e capacidades motoras, bem como das capacidades cognitivas e afetivas. Até o momento, os resultados obtidos demonstram que tem havido melhora nas habilidades e capacidades motoras, haja visto o aumento da dificuldade das atividades propostas, bem como a melhora da capacidade afetiva evidenciada através das interações que ocorrem entre os alunos.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto Escola de Esporte. Futsal. Métodos de treinamento. Habilidades motoras.

Introdução

O projeto “Escola de Esporte: centro de iniciação e pedagogia do esporte” busca a iniciação e a formação esportiva. Ele é realizado na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), nas dependências do Departamento de Educação Física com apoio do Serviço Social da Indústria (SESI-PR) e parceria com a Prefeitura Municipal de Ponta Grossa (PMPG). Participam alunos entre 8 a 17 anos de idade, auxiliados por acadêmicos do curso de Educação Física- Bacharelado e Licenciatura, professores do SESI-PR e da PMPG e supervisionados por Professores do Curso de Educação Física (UEPG).

O projeto desenvolve aulas de alguns esportes coletivos e individuais. Dentre esses esportes está presente a modalidade de futsal, na qual são trabalhadas com as crianças as habilidades motoras de passe, condução, domínio, finalização, marcação; além das capacidades físicas: velocidade, resistência, a flexibilidade e o tempo de reação.

Objetivos

O objetivo geral do projeto é desenvolver atividades de iniciação esportiva com crianças e adolescentes das escolas públicas, nos aspectos motores, cognitivos, sociais e culturais, e o objetivo específico deste trabalho é propor uma metodologia de trabalho com estes alunos, por forma de brincadeiras, de exercícios simples, exercícios complexos e variação de jogos.

Metodologia

Iniciamos o treinamento sempre com um aquecimento, realizado na forma de brincadeiras/jogos. No aquecimento propõem-se atividades que estejam relacionadas às capacidades motoras exigidas durante a prática do futsal e, ainda, que exijam capacidade cognitiva e afetiva, com ou sem bola, utilizando os pés e as mãos, como por exemplo: mãe-cola, pega-ajuda, pega-pega. De acordo com Santos Filho (1998, p. 24): “Além de servirem para aquecer o atleta, preparando seu organismo para o trabalho que virá a seguir, auxiliam também na fixação e automatização do gesto desportivo”.

Logo após o aquecimento, utiliza-se o alongamento ativo, respeitando os tempos e intervalos necessários indicados na literatura (DANTAS, 1991), como forma de prevenir lesões e preparar os músculos, tendões e ligamentos para as exigências físicas do futsal.

Concluída a primeira etapa, começamos a treinar os aspectos técnicos. Nesta fase de treino busca-se através dos métodos analítico¹ e global² a melhora de suas habilidades motoras, utilizando exercícios com e sem a bola, sempre procurando trabalhar a bilateralidade (direita/esquerda - perna “boa” e perna “ruim”).

Nesta fase técnica procura-se trabalhar com os fundamentos básicos do futsal, que são: passe, recepção, domínio de bola, condução, drible, chute, marcação (LOPES, 2008). Para o

¹ Método analítico - Esse método consiste em ensinar uma destreza motora por partes para, posteriormente, uni-las entre si. A destreza motora pode ser subdividida segundo o modo pelo qual as partes serão ligadas posteriormente (XAVIER, 1986).

² Método global – esse método consiste em ensinar uma destreza motora apresentando o seu conjunto. (XAVIER, 1986).

domínio de bola trabalha-se o com a sola do pé, com o peito e com a coxa. As atividades são realizadas em duplas, sendo que um aluno é responsável por fazer o lançamento da bola com as mãos para que o outro domine. O treino de passe tem início com passes à curta distância, sendo esta aumentada à medida que o aluno passa a realizá-lo adequadamente.

Inicialmente, os passes são realizados de forma rasteira (bola tocando o solo), pois, assume-se enquanto princípio para o desenvolvimento das atividades, as progressões de movimento, que consideram que as atividades devem sempre ocorrer respeitando o grau de dificuldade (do mais fácil para o mais difícil). Tanto as distâncias para a realização dos passes, quanto a forma de execução, respeitam o método analítico e sofrem intervenção dos estagiários, sempre que os mesmos identificam a necessidade de variação de estímulo, e ao perceberem o domínio da tarefa solicitada, novas variações são propostas.

Dentre as múltiplas formas de organização de grupos, utiliza-se frequentemente a organização por colunas. Sendo assim, posiciona-se uma de frente para outra e são realizados os fundamentos de condução de bola. Para o domínio deste fundamento o aluno deve levar a bola de uma coluna para a outra com a sola do pé, depois com o peito do pé, e finalmente com a parte externa do pé. A variação de estímulos também é feita com a utilização de obstáculos (cones). A utilização de cones além de melhorar a condução da bola, aperfeiçoa a capacidade de drible do aluno, pois assim, é possível simular o posicionamento dos marcadores.

Para o fundamento do chute, adota-se o princípio da bilateralidade (pé direito e pé esquerdo), sendo assim, o aluno deve rolar a bola para o companheiro antes de finalizar. Para o desenrolar da atividade, ora seu companheiro está posicionado como pivô, ora finaliza após driblar cones. Utilizam-se também finalizações com o aluno saindo do setor defensivo, e ainda, com a presença de um goleiro defendendo a meta (o gol).

Com o decorrer dos treinos e da melhora das habilidades, o treino situacional (que envolve situações que ocorrem no jogo) passa a ser utilizado com maior frequência. Portanto, a combinação de movimentos passa a ganhar destaque: passar e se movimentar, passar, se movimentar e realizar o chute, é cada vez mais exigido. Ainda entre a variação de estímulos oferecidos, apresentam-se jogos com inferioridade, igualdade ou maioria numérica em relação ao adversário (um contra dois, dois contra dois, dois contra um, etc.). Enquanto estratégias de ensino, ainda são apresentadas jogadas de saída de bola com o goleiro, jogadas de chutes para o gol, formas de marcação por zona e individual.

Quando finalizado o trabalho técnico e técnico-tático, a ênfase passa a ser para o trabalho tático (o jogo propriamente dito), para que o aluno possa colocar em prática o que aprendeu e, também, para que seja possível identificar as dificuldades individuais e coletivas

apresentadas. Devido ao fato do treino durar uma hora, reservam-se os minutos finais, de 15 a 20 minutos para a prática do jogo. Partes destes minutos são reservados a um jogo em que apenas dois toques são permitidos a cada jogador.

Este tipo de jogo ajuda a desenvolver aspectos táticos do futsal, pois o jogador que recebe a bola tem pouco tempo para pensar, e precisa fazer uma jogada rápida para que o seu adversário não “roube” a bola.

O jogo dos ‘três ou dois toques na bola apenas’, ajudam na aquisição de ritmo ideal de jogo, forçando a movimentação rápida dos jogadores e também o ajuste do passe. Recomenda-se começar com o mais fácil de executar, ou seja, ‘três toques’, e depois de um tempo (quando perceber qualidade e facilidade na movimentação e execução de passes) passar para o ‘dois toques’, o que dará um novo ritmo, mais veloz, ao jogo. O ‘um toque na bola’ já seria um nível mais avançado desse tipo de trabalho, e para que isso ocorra é fundamental já estar com o sistema determinado e manobras preestabelecidas (LOPES, 2008, p. 117).

Ainda podem ser apresentados como aspectos positivos, o fato da restrição do número de toques fazer com que mais alunos participem do jogo, restringindo a participação dos mais habilidosos (os "fominhas"), que costumemente insistem em atividades de dribles e passam pouco a bola. O modelo deste jogo pode ser considerado um padrão de jogo condicionado, onde os atletas/alunos passam por situações específicas do futsal. Segundo Costa (2003) os tipos de jogos condicionados são: jogos técnicos, recreativos, táticos de ataque, táticos de defesa, com vantagem e desvantagem numérica e para funções específicas. Para Balzano (2007) citado por Silva e Pereira Filho (2010):

Os jogos condicionados se objetivam em desenvolver situações específicas do desporto futsal. Criam-se alternativas onde a finalidade é repetir estas circunstâncias por diversas vezes. Neste modelo o aluno/atleta executa e aprende os objetivos propostos, mas também, pratica o desporto futsal e suas relações como: ataque, defesa, fundamentos técnicos, regras.

Este é o tipo de treinamento técnico-tático que reproduzimos com nossos alunos, sempre buscando contribuir para a sua melhor técnica no futsal.

Resultados

Até o momento, os resultados obtidos demonstram que tem havido melhora nas habilidades e capacidades motoras, haja visto o aumento da dificuldade das atividades propostas, bem como a melhora da capacidade afetiva evidenciada através das interações que ocorrem entre os alunos.

Considerações Finais

A partir da literatura específica e dos experimentos realizados ao longo dos treinos, espera-se que os alunos apresentem melhora nas habilidades motoras (domínio, passe, condução, chute, etc.), nos componentes da capacidade física (velocidade, agilidade, força) e ainda, que apresentem melhora nos aspectos cognitivos e afetivos, uma vez que o projeto ainda está em execução.

Referências

DANTAS, E. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1991.

DANTAS, Estélio H. M. **Alongamento e Flexionamento**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PEREIRA FILHO, M. e SILVA, A. F. **Programa de treinamento tático ofensivo no futsal através de jogos condicionados. Parte I**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/treinamento-tatico-ofensivo-no-futsal-i.htm>. Acesso em: 26 Junho 2015.

SANTOS FILHO, J.L.A. **Futsal: Preparação física** 2ªedição. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo**. Estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LOPES, A.A.S.M **Futsal: Metodologia e Didática na Aprendizagem**. 2ªedição. São Paulo: Phorte, 2008.

MATVEEV, L.P. **Treino Desportivo. Metodologia e Planejamento**. São Paulo: FMU, 1997.

WEINECK, J.: **Fundamentos Gerais da Biologia do Esporte para Infância e Adolescência**. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 1991.

XAVIER, T. **Métodos de Ensino em Educação Física**. São Paulo: Manole, 1986.