

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ORÁCIO ALEXANDRE KRUL DE OLVEIRA

**PREPARAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO NO FUTSAL: UMA
REVISÃO NARRATIVA**



**CURITIBA
2022**

ORÁCIO ALEXANDRE KRUL DE OLIVEIRA

PREPARAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO NO FUTSAL: UMA REVISÃO
NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para a
conclusão do Curso de Especialização em
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade Federal do
Paraná. Orientador: Prof. Dr. Wagner de
Campos

CURITIBA
2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao prof. Dr. Sérgio Gregório pela excelente condução do curso de especialização no momento crítico da pandemia.

Agradeço, em especial, ao prof. Dr. Wagner de Campos que desde a graduação abriu as portas para a minha entrada no seu grupo de pesquisa e é uma inspiração como professor e ser humano.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo verificar quais eram as metodologias de ensino-aprendizagem que condicionam a uma melhor preparação esportiva a longo prazo de forma integral no futsal, englobando os elementos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Para isso, a metodologia utilizada foi a revisão narrativa da literatura existente na área da iniciação esportiva, pedagogia do esporte e do desenvolvimento motor. Com relação ao ensino dos fundamentos técnicos, percebeu-se que os métodos que priorizam aos alunos vivenciarem situações reais de jogo são mais efetivos quando comparado aos métodos analíticos. Portanto, é imprescindível que os professores elaborem atividades com enfoque na resolução de problemas, priorizando a formação de futuros jogadores criativos e inteligentes. Em relação ao ensino da tática o pensamento é semelhante. É necessário iniciar o processo de formação com organizações táticas simples, priorizando atividades que exijam percepção e tomada de decisão por parte do jovem. Além disso, é necessário que os professores estejam atentos aos períodos sensíveis para o desenvolvimento das capacidades físicas. Com exceção da força muscular que é trabalhada como prioridade após o período da puberdade, as outras capacidades físicas como a coordenação, velocidade e flexibilidade devem ser estimuladas nos primeiros anos de formação esportiva. Por fim, a competição deve ser inserida no processo de treinamento no sentido de educar o jovem, auxiliando na sua formação da personalidade e de caráter e não como uma busca pela vitória a qualquer custo. Nesse sentido, professores e pais devem ser orientados a auxiliar os jovens a sentirem-se competentes na modalidade.

Palavras-chaves: iniciação esportiva; futsal; tomada de decisão.

ABSTRACT

The present study aimed to verify which were the teaching-learning methodologies that condition a better sports preparation in the long term in an integral way in futsal, encompassing the technical, tactical, physical, and psychological elements. For this, the methodology used was the narrative review of the existing literature in sports initiation, sport pedagogy and motor development. Regarding the teaching of technical fundamentals, it was noticed that the methods that prioritize students to experience real game situations are more effective when compared to analytical methods. Therefore, it is essential that teachers develop activities focused on problem solving, prioritizing the formation of creative and intelligent future players. Regarding the teaching of tactics, the thinking is similar. It is necessary to start the training process with simple tactical organizations, prioritizing activities that require perception and decision-making on the part of the young person. In addition, teachers need to be aware of sensitive periods for the development of physical capacities. Except for muscle strength, which is worked on as a priority after the puberty period, other physical capacities such as coordination, speed and flexibility should be stimulated in the first years of sports training. Finally, competition must be included in the training process to educate young people, helping in their personality and character formation and not as a search for victory at any cost. In this sense, teachers and parents should be guided to help young people feel competent in the sport.

Keywords: sports initiation; futsal; decision making.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	7
2.METODOLOGIA.....	9
3.DESENVOLVIMENTO.....	10
3.1.PREPARAÇÃO DESPORTIVO A LONGO PRAZO NA CHINA, ESTADOS UNIDOS E RÚSSIA.....	10
3.2.PREPARAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO NO FUTSAL BRASILEIRO.....	12
3.3.METODOLOGIA DE ENSINO-APRENDIZAGEM PARA OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	14
3.4.A INICIAÇÃO ESPORTIVA E AS DIVERSAS NOMENCLATURAS.....	16
3.5.COMO ENSINAR A TÁTICA.....	19
3.6.A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA.....	23
3.7.PERÍODOS SENSÍVEIS DAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	25
3.8.A COMPETIÇÃO E OS EFEITOS PSICOLÓGICOS NA CRIANÇA.....	26
4.CONCLUSÕES.....	30
REFERÊNCIAS.....	32

1. INTRODUÇÃO

O futsal é uma modalidade popularmente conhecida e praticada no Brasil. Muitos jogadores e ex-jogadores profissionais de futebol devem parcela do seu sucesso em suas carreiras à iniciação no futsal.

Apesar do Brasil ser conhecido como o “país do futebol”, percebe-se que a prática do futsal é mais acessível. Isso, porque, hoje muitas crianças deixaram de jogar bola na rua e migraram para as escolinhas, clubes e associações (PINTO; SANTANA, 2005).

No entanto, mesmo nestes espaços especializados para a prática do futsal ainda se visualiza por parte dos professores a utilização de métodos de ensino-aprendizagem que não condizem com as situações reais de jogo.

Muitos profissionais ainda utilizam em seus treinamentos métodos que envolvem uma série de exercícios repetidos à exaustão como parte principal da aula e o jogo formal como forma de finalização, sem se preocupar em estimular a criatividade e a inteligência da criança.

Essa forma de ensino-aprendizagem vai contra o que a literatura recomenda (BACIL; MAZZARDO; SILVA, 2020; CAMPOS; BRUM, 2004; BENDA; GRECO, 1998; FILIN, 1996; GOMES, 2009; GRECO; 1998; OLIVEIRA; PAES, 2004; VILHENA; GRECO, 2009; PINTO; SANTANA, 2005). Além disso, atividades que exijam um número exorbitante de repetições técnicas, sem despertar o interesse, o prazer, a ludicidade e desafios a criança poderão causar abandono e, no pior das hipóteses, chances de especialização precoce (SILVA; ULBRICH, 2011).

Além disso, é interessante que o professor não seja um especialista numa determinada área do futsal, como, por exemplo, nas questões técnico-táticas, mas também saiba integrar os conhecimentos da preparação física e psicológica para melhorar o processo de formação de futuros jogadores na sua equipe. Para isso, é ideal consultar obras da área do Treinamento Desportivo (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020; GOMES, 2009; PLATONOV, 2004).

O objetivo deste trabalho é verificar quais são as metodologias de ensino-aprendizagem que condicionam a uma melhor preparação esportiva a longo prazo de

forma integral no futsal, englobando os elementos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

2. METODOLOGIA

O presente artigo tem abordagem qualitativa e trata-se de uma revisão narrativa de literatura, que possui caráter amplo e se propõe a descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual, mediante análise e interpretação da produção científica existente.

Segundo Bernardo, Nobre e Jatene (2004) as revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos.

De acordo com Rother (2007) essa metodologia constitui-se basicamente de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas, e na interpretação e análise crítica pessoal do autor, adotando uma discussão mais abrangente e não sistematizada sobre modelos que estão pautados nas ideias analisadas.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 PREPARAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO NA CHINA, ESTADOS UNIDOS E RÚSSIA

Após o Brasil ter sediado dois eventos esportivos de grande porte como a Copa do Mundo em 2014 e as Olimpíadas em 2016, houve uma expectativa de que o debate sobre o esporte brasileiro ganhasse novos rumos.

No entanto, após o término destes dois grandes eventos, ainda não podemos dizer que os pensadores do esporte conseguiram evoluir o debate intelectual acerca das melhorias que nosso país deveria tomar se quisesse se tornar uma potência olímpica. Por pensadores podemos considerar não somente aqueles que estão nas universidades, mas jornalistas, comentaristas, atletas, dirigentes, empresários, enfim, todas as pessoas que circundam o meio esportivo.

Ao analisarmos o quadro de medalhas das últimas edições dos Jogos Olímpicos, especialmente os de verão, perceberemos que alguns países nunca estão fora das melhores colocações, sendo elas: Estados Unidos, China e Rússia.

Se perguntássemos às pessoas o que estes países fazem para figurarem entre os melhores no ranking esportivo, muitas delas poderiam responder que é o alto investimento que o governo realiza em estruturas físicas e capacitação de treinadores. De certo modo, esta resposta estaria correta. No entanto, há um fator que pode ser considerado crucial para que estes países se destaquem na arena olímpica: o investimento na iniciação.

Platonov (2004) realiza um excelente resgate histórico de como Estados Unidos, Rússia e China permaneceram entre os mais bem colocados por muitos anos nos Jogos Olímpicos.

O autor comenta que os políticos dos EUA, após verem sua pátria perderem algumas edições dos Jogos Olímpicos para a ex-URSS, realizaram uma reunião e colocaram como meta se tornar a melhor nação na arena olímpica e, para isso, foi decidido realizar um alto investimento no esporte e um dos planos era incentivar massivamente a prática de crianças em diversas modalidades e, principalmente, naquelas com maiores chances de medalhas como atletismo e natação.

Além disso, foram construídos centros de treinamentos modernos e muitos centros de pesquisas modernos em universidades americanas. Neste caso, é impossível não notar que os EUA detêm grandes cientistas em áreas específicas como a fisiologia do exercício e bioquímica.

Já a ex-URSS, segundo o autor, detinha grandes cientistas famosos que estudavam o esporte de forma integrada, isto é, eles estavam interessados em tentar resolver os problemas que o atleta e o treinador encontravam no dia a dia do treinamento. Um dos pontos que Platonov (2004) menciona e diferencia muito bem o pensamento dos russos e dos americanos está no fato de que os primeiros estavam tentando estudar o esporte de maneira global e os segundos de maneira “específica”, ou seja, a partir de algumas áreas do conhecimento, como a fisiologia do exercício, a bioquímica, a biomecânica etc.

O autor revela que no campo de treinamento soviético estavam presentes não somente o atleta e o treinador, mas vários cientistas. Além disso, quando estes realizavam pesquisas, buscavam ter o número de amostras muito exorbitantes. Isso, por si só, já se torna um grande diferencial porque os atletas eram obrigados a participar da pesquisa.

Mas não era somente a presença de cientistas e a obrigatoriedade da participação dos atletas em pesquisas que tornaram aquela nação uma das maiores do mundo no cenário esportivo. Platonov (2004) revela que o esporte, principalmente os de força, é um elemento cultural de grande importância na Rússia.

Desta forma, o incentivo a prática esportiva começa logo na infância e dura por toda a vida do cidadão. Muitas crianças praticam várias modalidades esportivas durante a infância e a adolescência, mas como é natural do esporte, à medida que a idade avança há exclusões de indivíduos, permanecendo apenas aqueles realmente aptos para a modalidade. No entanto, aqueles que não se tornam “mestres do esporte”, como são conhecidos os atletas de elite daquele país, continuam a praticar suas atividades mesmo que de forma amadora.

Portanto, percebemos que a cultura física impregnada naquela nação pode ser considerada como um dos fatores mais importantes para o desenvolvimento do esporte.

Em relação a China, Platonov (2004) comenta que após a queda da ex-URSS, muitos cientistas e treinadores russos foram contratados pelos chineses que estavam em ascensão econômica. Assim, com o alto poder de investimento financeiro e toda a experiência daqueles que foram considerados os melhores do mundo em diversas edições olímpicas, era uma questão de tempo para que os chineses se tornassem uma potência olímpica.

Neste caso, os responsáveis pelo gerenciamento de esporte chinês priorizaram o investimento na construção de modernos centros de treinamentos e capacitação profissional de treinadores, além do alto incentivo na iniciação esportiva.

Assim, é possível perceber que um dos elementos mais importantes para que uma nação se torne extremamente competitiva no cenário olímpico ou numa modalidade específica é o alto incentivo à participação de crianças no esporte. Não há outra maneira de criar uma base de reserva olímpica ou formação de atletas numa determinada modalidade sem que os responsáveis pela seleção e detecção de talentos estejam altamente qualificados para escolher os mais aptos e oferecer todos os recursos para que estes evoluam como ser humano e como atletas.

3.2 PREPARAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO NO FUTSAL BRASILEIRO

Para elucidar a importância da preparação a longo prazo no futsal é importante recorrer ao excelente estudo de um acadêmico português sobre a temática. Não é de se espantar que a seleção portuguesa seja a atual campeã mundial de futsal. A produção universitária de Portugal está caminhando de mãos dadas com a realidade do futsal.

Nicolodi (2019) em sua dissertação teve por objetivo analisar as circunstâncias esportivas que caracterizaram a preparação desportiva a longo prazo dos jogadores da Liga Nacional de Futsal brasileira. Para isso, alguns critérios de análise foram necessários, como: a) saber a idade em que os jogadores iniciaram a sua prática no futsal; b) avaliar se a quantidade de anos de prática específica do futsal está relacionada com a qualidade do desempenho; c) saber se a iniciação esportiva dos jogadores ocorreu somente com o futsal ou mais modalidades; d) perceber se as atividades de caráter lúdico estão relacionadas com o sucesso na carreira do jogador; e) perceber se os jogadores de alto nível apresentavam sucesso no processo de

formação sendo convocados ou não à seleção nacional e f) observar as diferenças entre o grupo A (os melhores escolhidos pelo treinador da equipe) e B (jogadores padrão).

A amostra conteve 103 jogadores de 7 equipes da LNF, representando 28% da população de jogadores inscritos no ano de 2018. Essas 7 equipes eram consideradas as melhores na Liga. O instrumento utilizado foi um questionário com 56 questões contendo perguntas relacionadas as conquistas em diferentes categorias que o atleta passou no processo de formação; perguntas referentes a convocações para seleções nacionais e perguntas referentes as atividades lúdicas.

Nos resultados, 97,1% do grupo A iniciaram a vida esportiva de forma geral entre os 6 e 10 anos, enquanto no grupo B 88,2% iniciaram nesta mesma idade. Em relação ao futsal, mais da metade dos jogadores iniciaram a prática na modalidade entre os 6 e 10 anos. Apenas 2,9% do grupo A e 11,7 % do grupo B iniciaram a prática no futsal entre os 11 e 14 anos. Para o autor, isso poderia induzir que quanto mais cedo o indivíduo ingressasse na modalidade maiores seriam as chances de ele estar entre os melhores da equipe.

Outro ponto analisado pelo autor foi o da idade que os jogadores tinham na época da pesquisa. Os jogadores do grupo A tinham em média 29 anos enquanto os do grupo B 25 anos. Assim, o autor argumenta que como o primeiro grupo iniciou a prática na modalidade mais cedo detém maior tempo de prática e, conseqüentemente, mais experiência e mais vantagens sobre os mais novos.

Em relação a iniciação esportiva de ambos os grupos terem se concretizado em um único esporte ou em mais de um não houve diferenças significativas. No entanto, o autor relata que observando a idade média de início no futsal dos melhores jogadores terem ocorrido antes, é possível que este fator possa pôr em dúvida a idade ideal da criança iniciar na modalidade. Porém, o autor também comenta que caso a criança entre muito cedo num determinado esporte as chances de especialização precoce são maiores.

No quesito ludicidade a maioria dos atletas relataram que vivenciaram, em algum momento da sua formação, atividades que transformavam o ambiente mais alegre. Dessa forma, o autor supõe que os treinadores que passaram por estes atletas

possivelmente entendiam que as chances do jovem continuar no esporte pela motivação e pelo prazer eram maiores e, que, portanto, era necessário cultivar um ambiente aconchegante para a prática do futsal.

Sobre as convocações para a seleção nacional o autor não correlacionou o sucesso ao longo da carreira com precoces convocações no período de formação. Portanto, não é possível dizer que uma convocação seria um diferencial no processo de formação do atleta.

Após a apresentação dos resultados o autor comenta sobre a possibilidade de realizar novos estudos investigando o tempo que cada atleta permaneceu na mesma equipe durante o processo de formação esportiva e se este fator poderia ter alguma correlação de sucesso no alto rendimento. Além disso, também citou a possibilidade de realizar investigações sobre o tipo de treinamento que o atleta recebeu durante o período de formação e analisar o olhar dos técnicos a respeito das mudanças que estes enxergam para aplicar o treinamento atualmente.

3.3 METODOLOGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM PARA OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Existem algumas controvérsias em relação ao ensino dos fundamentos técnicos de diversos esportes, principalmente nos coletivos. Muitos treinadores que foram atletas utilizam os mesmos treinos que receberam durante a sua carreira e, neste caso, são vistos pelos treinadores mais jovens como “ultrapassados” por utilizarem metodologias que, para eles, estão descontextualizadas do jogo, apoiando-se principalmente em métodos analíticos no qual exige muitas repetições de movimentos isolados.

Por outro lado, estes treinadores que descartam o método analítico e apoiam-se no método global-funcional, por exemplo, dão extrema importância à resolução de problemas, tomadas de decisões e jogos reduzidos ou pré-desportivos que simulem situações próximas ao jogo formal, diversificando o número de atividades e evitando repeti-las sequencialmente.

Pinto e Santana (2005) realizaram uma pesquisa de observação não participante de oito aulas de futsal para crianças de sete e oito anos de idade em quatro escolas especializadas em futsal de Santa Maria (RS). Para a análise das

aulas, determinou que se o professor utilizasse uma série de exercícios técnicos como parte principal da aula e o jogo formal na parte final seria considerado o método analítico. Por outro lado, se o professor realizasse pequenos jogos como parte principal da aula e não necessariamente o jogo formal ao final, seria considerado o método global-funcional.

Ao final da pesquisa o autor relatou que os professores, de forma unânime, utilizaram o método analítico durante as aulas. Os professores iniciavam as aulas com uma série de exercícios de fundamentos técnicos realizados individualmente, em duplas ou trios e, ao final, o jogo formal. Dessa forma, o autor critica a metodologia utilizada, argumentando que neste caso o aluno é forçado a repetir gestos e não para resolver problemas e nem utilizar esses gestos no contexto do jogo, mas trabalhados isoladamente. E, portanto, estaria desvinculado ao futsal real, onde o aluno deve não somente executar o gesto técnico, mas, também, perceber, antecipar ações e tomar decisões.

Uma sugestão para o auxílio de treino no método analítico seriam as ideias propostas por estudiosos da área da Aprendizagem Motora como Schmidt & Lee (2016) e Magill (2000) em relação às práticas randômicas, isto é, um circuito técnico de atividades em que o sujeito não as realiza sequencialmente, mas de forma imprevista.

Neste caso, suponhamos que o professor realize um circuito técnico com fundamentos isolados em três exercícios (A,B e C). Comumente, seria pedido ao aluno para que após terminar o exercício A, se direcione até o B. No entanto, nas propostas dos autores acima isso não acontece. O aluno realiza o exercício A, depois o C, retorna para o A, migra para o B e assim por diante. Dessa forma, em cada exercício o aluno deverá reprogramar o gesto motor para executá-lo corretamente, mesmo que já o tenha executado há poucos minutos. Além disso, para tornar o treino menos monótono, o professor poderia incrementar desafios como, por exemplo, pedir aos alunos que realizem a atividade com a perna não dominante ou colocar outros tipos de bolas (mais pesadas ou mais leves; menores ou maiores).

Mesmo assim, o professor não deve direcionar toda a parcela do treino para este tipo de atividade ou uma sequência de aulas nesta proposta. É ideal que o

professor intercale entre atividades de caráter analítico com situações reais de jogo, onde se exige não somente a tomada de decisão, mas também o contato com o adversário.

Apesar de existirem inúmeros autores que atuam com a problemática da iniciação esportiva (BACIL; MEZZARDO; SILVA 2020; BORIN et al., 2007; CAMPOS; BRUM, 2004; FILIN, 1996; GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; GOMES, 2009; GRECO, 1998;) é necessário que professores e treinadores compreendam os conceitos básicos das áreas de Desenvolvimento Motor e Aprendizagem Motora como, por exemplo, a habilidade motora e como desenvolvê-la no processo de treinamento.

Para que um indivíduo seja considerado um expert em determinado esporte é necessário dominar a técnica de execução daquela modalidade. Essa técnica é a habilidade. A habilidade é vista quando o sujeito realiza o movimento no maior grau de certeza de acerto, com menor dispêndio energético e de forma automática. Quando a criança domina a técnica, o elemento atenção ganha importância, pois ela é capaz de realizar o movimento de forma inconsciente, pois já a domina, e ao realizar o movimento destina o seu foco para outras situações do jogo, como a movimentação de adversários ou de companheiros, por exemplo (SCHIMTD; LEE, 2016).

Campos e Brum (2004) destacam que não basta ser habilidoso num determinado esporte, mas, também, é necessário ter uma base de conhecimento sobre aquele esporte. Para eles "... cognição e desempenho motor, estão altamente relacionados e são necessários para um elevado nível de desempenho esportivo". Dessa forma, os autores argumentam que possuir uma base de conhecimento sólida é uma condição que facilita a performance habilidosa, ou seja, a criança é capaz de tomar decisões ao mesmo tempo que executa habilidades, aumentando as chances de se tornar um expert na modalidade. No entanto, para que esta base de conhecimento se consolide, é necessário entender os mecanismos de memória a curto e longo prazo, mas que fogem ao objetivo deste trabalho.

3.4 INICIAÇÃO ESPORTIVA E AS DIVERSAS NOMENCLATURAS

Ao analisarmos os principais autores da iniciação esportiva nos deparamos com inúmeros conceitos sobre as fases de crescimento e desenvolvimento da criança.

Cada autor, devido à sua linha de influência intelectual, conceituará estas fases com nomenclaturas diferentes.

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) ao elaborar a famosa ampulheta descrevendo as fases e estágios do desenvolvimento motor as dividiu por faixa etária e estágios. Para ele, existem quatro fases: a) fase do movimento reflexo (4 meses a 1 ano); b) fase do movimento rudimentar (1 a 2 anos); c) fase do movimento fundamental (3 a 7 anos) e d) fase do movimento especializado (7 a 14 anos). Vale ressaltar que em cada idade há um período de estágio diferente ocorrendo na criança. Nas idades menores estão presentes os estágios relacionados ao controle motor e nas maiores os estágios de habilidade motora.

Benda e Greco (1998) não utilizam as mesmas nomenclaturas, mas a ideia por trás de cada conceito é similar ao de outros autores. Para ele, existem nove fases, sendo elas: a) fase pré-escolar; b) fase universal; c) fase de orientação; d) fase de direção; e) fase de especialização; f) fase de aproximação/integração; g) fase de alto nível; h) fase de recuperação/readaptação e i) fase de recreação e saúde. Apesar deste autor ser mais abrangente e descrever as características das fases adultas também, quando analisamos as fases menores percebemos que há semelhança entre este autor e Gallahue.

Oliveira e Paes (2004) dividem os períodos da iniciação esportiva em três partes: a) iniciação esportiva I; b) iniciação esportiva II e c) iniciação esportiva III. A primeira parte abrange a primeira e a segunda infância e o enfoque esportivo deve ser recreacional com caráter lúdico, participativo e alegre. Para os autores, é o período sensível para a educação do movimento. Na segunda parte as crianças encontram-se entre 11 e 12 anos e é o início para a aprendizagem de diversas modalidades, no qual o fator da transferência está presente, isto é, “aproveitar” determinado movimento técnico aprendido numa modalidade e utilizá-lo em outra, como em esportes que envolvem arremessos ou chutes, por exemplo. Neste momento existe uma certa presença da criança em competições, mas não deve ser de caráter competitivo propriamente dito, mas de caráter participativo, onde o indivíduo busca melhorar a técnica e ter ações táticas simples. Por fim, na terceira parte o jovem escolhe o esporte que quer praticar levando em conta atributos pessoais, ou seja, a sua idade, o seu biotipo e a motivação para a prática. É o momento de aperfeiçoar os movimentos

técnicos, uma vez que já automatizou as ações das habilidades motoras e é incrementado algumas organizações táticas, sem muito detalhes, mas que envolvem fases do jogo, como por exemplo os momentos de ataque, defesa, transições, superioridades e desvantagens numéricas.

Gomes (2009) é mais sucinto. Em seu caso, não chama nem de fases ou estágios, mas de etapas, sendo elas: a) etapa de preparação preliminar; b) etapa de especialização desportiva inicial; c) etapa de especialização profunda; d) etapa de resultados superiores e e) etapa de manutenção de resultados.

Na primeira etapa o autor destaca que a criança deve ter interesse pela prática e ter uma preparação física multilateral, isto é, experimentar várias modalidades esportivas para enriquecer o repertório motor. Aqui prevalece o método de jogos para auxiliar a questão emocional do aluno, tornando-a mais prazerosa. Na segunda etapa ocorre o início da puberdade, gerando modificações corporais e o aceleração da maturação sexual e é onde serão aperfeiçoados os movimentos técnicos. Na terceira etapa é o período das competições e dos primeiros resultados, onde as questões táticas começam a ganhar destaque. Por fim, as duas últimas etapas envolvem o início da vida adulta e o fim da carreira do atleta.

Apesar destes três autores citados terem influências intelectuais diferentes, podemos perceber que as descrições das fases, estágios e etapas do desenvolvimento da criança mostram-se bastante semelhantes. Gallahue é da escola americana; Greco teve influência dos alemães; Gomes conviveu com os antigos soviéticos e Oliveira permaneceu no Brasil. Todas estas escolas são potências esportivas e, portanto, é necessário que o professor dialogue com estes autores a fim de absorver o que há de melhor e mais adaptável a sua realidade.

Por fim, é necessário enfatizar que o professor não deve ficar preso as nomenclaturas e nem as seguir rigorosamente porque as descrições realizadas pelos autores seguem as características que seriam consideradas ideias para cada faixa etária. No entanto, os próprios autores alertam que as evoluções físicas, técnicas, táticas e psicológicas não ocorrerão somente pelo fator da idade, mas também pelo potencial genético e pelo ambiente. A hereditariedade tem um limite, mas o fator ambiental não. Portanto, este fator pode ser considerado crucial para o bom

desenvolvimento da criança na iniciação esportiva. Não somente professores, mas pais e tudo aquilo que envolve o ambiente esportivo, chamado de fatores complementares (BORIN et al., 2007; GOMES, 2009; JUNIOR; SILVA, 2020) devem ser levados em conta para que a criança não se frustre e abandone o esporte.

3.5 COMO ENSINAR A TÁTICA?

A discussão envolvendo o ensino dos elementos que compõem os aspectos táticos no jogo de futsal são intermináveis. Fatores como conhecer as fases do jogo (momentos ofensivos e defensivos; bolas paradas e transições), tomadas de decisão e movimentações dos companheiros sem a bola são alguns exemplos das infinitudes de elementos que podem auxiliar a criança a desenvolver o seu conhecimento convergente (inteligência) e divergente (criatividade) dentro do jogo (VILHENA; GRECO, 2009).

Muitas vezes, infelizmente, percebemos que os treinadores descartam o ensino dos aspectos táticos, mesmo que sejam os mais simples, para obterem a vitória a qualquer custo.

Quando analisamos as regras das categorias menores (até sub-13) das competições federadas de futsal do Paraná (CBFS,2022) percebemos que na saída de meta realizada pelo goleiro não é permitido que ele lance a bola diretamente ao pivô. É necessário que o goleiro dê início ao ataque soltando a bola para algum dos companheiros que estejam atrás da linha central da quadra.

Isso possibilita que os jogadores com a posse de bola possam construir o ataque de forma organizada, sem depender de ligações diretas. Em muitos casos, quando os treinadores possuem em sua equipe uma criança com maior estatura e peso corporal, tendem a colocá-la como pivô. Se o fixo (defensor) for menor e mais leve, certamente estará em desvantagem contra o adversário.

Adaptar a regra para que o goleiro seja impedido de lançar a bola na saída de meta diretamente ao pivô é uma estratégia para o incentivo de criação de jogadas por parte dos jogadores que detém a posse de bola. Assim, é possível que o treinador utilize movimentações de aproximação de jogadores sem a bola para possibilitar a vantagem numérica sobre o adversário e ter melhores chances de finalização.

Entretanto, alguns treinadores não optam em ensinar movimentações táticas simples e preferem “burlar” a regra pedindo ao goleiro que na saída de meta lance a bola ao fixo (que está próximo a ele) e este realize um passe diretamente ao pivô, sem construir nenhuma jogada de ataque envolvendo os outros companheiros.

Este é um simples exemplo de como o ensino da tática dependerá, em muitos casos, da maneira que o treinador olhará o jogo. Se ele buscar a vitória a qualquer custo, certamente irá criar atalhos que não favoreçam a criatividade e a inteligência do seu jogador, limitando-o cognitivamente. Agora, se o treinador optar por seguir as regras e incentivar os seus jogadores a “perceberem o jogo”, certamente, a longo prazo, estimulará o desenvolvimento de jogadores inteligentes.

Vilhena e Greco (2009) realizaram um excelente estudo sobre qual o método de ensino-aprendizagem-treinamento mostrou ser o mais eficaz a partir da análise em vídeo de 54 sessões de treinamento de futsal em três equipes mirins (sub-12 e 13) federadas em Belo Horizonte (MG).

A amostra era composta por 12 atletas em cada equipe, totalizando 36 atletas. Os testes foram executados na primeira e terceira etapa e o objetivo foi avaliar a evolução do conhecimento tático processual (convergente e divergente) em cada equipe. Na segunda etapa foram realizadas as gravações das sessões de treino e o objetivo foi verificar qual o método de ensino-aprendizagem-treinamento foi utilizado pelos treinadores. Os autores realizaram 18 filmagens em cada equipe, totalizando 54 gravações.

Os instrumentos utilizados foi a bateria de testes KORA, desenvolvido por Roth e validado por Memmert (2002). Como resultado os autores encontraram que a equipe denominada M1 priorizou o método analítico, enquanto a equipe M2 o misto (analítico-situacional) e o M3 a capacidade tática com o método situacional.

Assim, os autores perceberam que a equipe que utilizou apenas o método analítico evoluiu no processo convergente, isto é, na melhora da inteligência, mas não apresentou melhoras no processo divergente, isto é, na criatividade tática. Por outro lado, as equipes que utilizaram o método misto e o situacional apresentaram melhoras no processo convergente e divergente, insinuando que estes métodos são mais eficazes no trabalho técnico-tático e da criatividade ao mesmo tempo. Dessa forma, é

possível concluir que os trabalhos que envolvem situações próximas ao contexto de jogo são mais eficazes no desenvolvimento da criança quando comparado a trabalhos de fundamentos isolados e com repetição excessiva.

Greco (1998) comenta que existem três capacidades táticas que o professor deve trabalhar com o jovem: a) comportamento tempo-espacial ordenado; b) flexibilidade de ações em diferentes situações do jogo e c) repertório amplo e variado para tomar decisões. Além disso, ele comenta que para que o comportamento tático tenha êxito é necessário a integração e o aperfeiçoamento da técnica para que quando seja necessário antecipar e prever situações o jovem seja capaz de executar a habilidade corretamente.

O autor também descreve as fases do treinamento tático: a) treinamento tático inicial: envolve a tática individual, geral e grupal e o professor deve trabalhar com atividades que promovam tomadas de decisões; b) treinamento tático posicional: envolve as três táticas citadas anteriormente e inclui a tática especial. O professor, nesse caso, deve trabalhar atividades que exijam rotações nas diferentes posições e que promovam a otimização dos processos perceptivos para facilitar a tomada de decisão. Essas rotações de posições são importantes para que o jovem vivencie as dificuldades em cada setor da quadra e não fique especializado numa única posição; c) treinamento tático situacional: envolve a tática geral; especial; grupal e de conjunto e o professor deve trabalhar os aspectos específicos de cada posição, mas não esquecer de elaborar atividades que estimulem a tomada de decisão para resolver a tarefa. As escolhas devem alternar-se entre chutar ou passar, driblar ou fintar.

Cassidori Junior e Silva (2020) relatam que o nível de preparo tático depende da aquisição dos meios (fundamentos e ações táticas), tipos (ataque, defesa e contra-ataque) e formas (individual, grupal e de equipe).

Eles salientam que na criação do plano tático o professor deve levar em conta as possibilidades técnico-tático de sua equipe, ou seja, conhecer as características dos seus jogadores, além de tentar descobrir dados sobre os principais adversários e buscar ferramentas de variações táticas que poderão ocorrer em diferentes momentos do jogo.

Para os autores, existem alguns fatores que podem garantir o sucesso das ações táticas dos jogadores. Esses fatores são: alto nível das qualidades psicomotoras como a capacidade de antecipar, reagir e tomar decisões rapidamente; domínio das ações táticas de ataque e defesa em diferentes momentos do jogo e precisão na execução de ações com a bola em condições de marcação do adversário.

Além disso, os autores também relatam que existem dois tipos de preparos táticos: o teórico e o prático. No teórico o professor pode utilizar métodos verbais e demonstrativos para auxiliar a compreensão dos seus jogadores a respeito das ações táticas do jogo. Neste caso, o mais importante é a didática do professor e a assimilação teórica por parte dos jogadores. Na prática o professor deve promover exercícios que estejam no contexto do jogo e promovam resolução de tarefas táticas individuais, em grupo e em equipe. Para isso, o professor pode utilizar diversos jogos adaptando as regras (número de jogadores; com ou sem adversário).

Por fim, Oliveira e Paes (2004) ao configurarem em três partes o processo de iniciação esportiva dão ênfase aos aspectos táticos somente na segunda e terceira fase e de modo não muito complexo.

Na segunda fase da iniciação, segundo os autores, é ideal trabalhar táticas simples. Neste caso, estratégias de saída de meta, cobranças de lateral e de falta e pequenas movimentações padronizadas entre os companheiros seriam ideais nesta faixa etária (11-12 anos).

Somente na terceira fase é ideal avançar nas organizações táticas. O jovem, neste período, já escolheu a modalidade que quer praticar e, então, terá mais facilidade para aprender tudo sobre o seu esporte. Dessa forma, é coerente que neste período o professor utilize trabalhos de vantagem numérica como o 2x1, 3x2, 4x3 ou desvantagens numéricas 1x2, 2x3, saídas em pressão (GRECO, 1998; OLIVEIRA; PAES, 2004).

Neste momento também é importante trabalhar as transições (contra-ataques) (OLIVEIRA; PAES, 2004). É necessário que o jovem saiba o que fazer em cada situação, ou seja, se está com a posse de bola e está em confronto direto com o adversário, é ideal que ele desafie este oponente utilizando o drible. Já o defensor

deverá manter a postura ideal de marcação e aguardar o momento correto para executar o desarme. A isso podemos chamar de tática individual.

Quando há uma tática em grupo, como o 2x1, é imprescindível que o companheiro que estiver sem a bola saiba se movimentar corretamente a fim de “iludir” o defensor e deixá-lo em estado duvidoso. Dessa forma, é importantíssimo que o professor ensine aos jovens que jogar sem a bola é tão fundamental quanto jogar com a bola.

Em casos de contra-ataque é ideal que a criança entenda que deve proteger a sua meta e, então, retornar imediatamente para o campo de defesa. São comandos que o professor pode trabalhar ao longo do processo de treinando que, uma vez automatizados, auxiliarão os alunos a dependerem menos dos comandos do professor e, sim, da percepção que eles próprios terão no momento do jogo.

3.6 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

O esporte exige o corpo em movimento. Se ele não estiver em boas condições, podemos dizer que o espetáculo perde o encanto. Para isso, é ideal que desde a infância a criança seja incentivada à prática esportiva ou à atividade física regular.

A atividade física é qualquer movimento corporal que resulta num aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN, 1985). A participação em práticas regulares de atividade física na adolescência proporciona melhoras na saúde física e mental, além de possibilitar um estilo de vida saudável na idade adulta. Alguns benefícios de se realizar atividade física regularmente são: estilo de vida ativo; melhoras na força e na flexibilidade; prevenção contra doenças metabólicas; bem-estar psicológico e controle do peso corporal (SEABRA et al., 2008; PIOLA et al., 2015).

O nível de atividade física tende a ser diferente entre os meninos e meninas adolescentes. Uma das principais causas são os fatores socioculturais. Os meninos, desde pequenos, são incentivados a explorarem melhor o ambiente e, com isso, tendem a se movimentar mais. Já as meninas são incentivadas a executarem atividades domésticas e que exijam pouco esforço físico (SEABRA et al., 2008).

Atualmente, ao analisar as estatísticas do Atlas da Violência (2021) e perceber o crescimento de aparelhos tecnológicos, é possível concluir que a forma de criar e

educar a criança mudou. Crianças e adolescentes vivem em espaços reduzidos, evitando frequentar espaços públicos, e com muitas ocupações, dispensando momentos de ociosidade, fazendo com que, iniba-se o desenvolvimento da imaginação e da experimentação de jogos e brincadeiras. Com isso, essas crianças e adolescentes formarão uma comunidade de adultos insuficientemente ativos e com isso, podem vir a ter os agravos, resultantes desses comportamentos. Uma vez não tendo experiência com a prática de atividade física, é possível que quando forem adultos e pais, também não estimulem seus filhos a experiências corporais. A literatura apresenta que um maior apoio social de pais e amigos para prática de atividade física, pode contribuir para que aumentar os níveis de atividade física dessa população (PRADO et al., 2014).

Gallahue (2013), ao elaborar a ampulheta do desenvolvimento motor, dividiu-a em quatro fases. Na última, encontra-se a fase especializada e dentro dela o estágio permanente. A faixa etária dos indivíduos desse estágio é acima dos 14 anos e suas características são: constantes conflitos; necessidade de socialização; busca por autonomia e independência; mudanças de valores e aceitação ou rejeição na tentativa de inserir-se a certos grupos, ressaltando que a adolescência é o momento de transformações no qual os jovens desprendem-se dos pais e agrupam-se com outros jovens que partilham de ideias e comportamentos semelhantes. A atividade física por sua vez, auxilia estas relações, facilitando a criação de novas amizades.

Apesar de meninos e meninas serem biologicamente semelhantes, passando pelos mesmos estágios do desenvolvimento motor, tendo suas diferenças mais acentuadas após o período da puberdade, o fator sociocultural (SANTOS et al., 2010; RICARDO et al., 2013; PRADO et al., 2014; CHENG; MENDONÇA; FARIAS JÚNIOR, 2014) ainda influencia na aquisição de habilidades motoras. Eles, em geral, participam de atividades esportivas e coletivas e sua presença nestas atividades são valorizadas, enquanto, que, elas, mantêm-se em atividades manuais, evitando práticas ao ar livre e com contato a fim de evitar se machucar e, então, adquirem menos repertório motor. Há, ainda, certo preconceito pelas próprias meninas quando algumas resolvem, por exemplo, jogar futsal, algo que é predominantemente – principalmente no Brasil – masculino.

3.7 PERÍODOS SENSÍVEIS DAS CAPACIDADES FÍSICAS

Até mais ou menos os 15 anos de idade é ideal que a criança tenha um desenvolvimento multilateral, isto é, tenha a possibilidade de vivenciar diversas modalidades esportivas e só decida se especializar em uma, caso seja a sua vontade, quando perceber que o seu biotipo e sua motivação a fazem desejar praticar tal modalidade (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020; GOMES, 2009; OLIVEIRA; PAES, 2004).

Gomes (2009) detalhou quais são os períodos sensíveis para o desenvolvimento de determinada capacidade física da criança. Na infância, segundo o autor, é mais fácil ensinar determinados movimentos devido a plasticidade do sistema nervoso central em receber e aprender novos estímulos e o baixo grau de medo, pois um determinado movimento para a criança pode gerar a sensação de desafio, enquanto para o adulto a sensação de receio.

Apesar de existirem momentos propícios para o desenvolvimento de determinada capacidade física, é ideal que o professor leve em conta não somente a idade cronológica, mas também a biológica e os níveis de maturação morfológica, esquelética e sexual (BENDA; GRECO, 1998; CAMPOS; BRUM, 2004; GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; GRECO, 1998; OLIVEIRA; PAES, 2004).

Um exemplo concreto explícito por Campos e Brum (2004) sobre a importância de se levar em conta o nível de maturação biológica antes de tomar decisões precavidas. Três crianças podem ter a mesma estatura hoje (1,30cm) e poderiam estar consideradas no mesmo estágio maturacional, porém, se comparado a estatura final, elas estão em estágios maturacionais diferentes. Uma, ao atingir a idade madura, pode crescer até 1,70cm, por exemplo. Outra até 1,80cm e aquela que tinha 1,30cm cresceu até 1,60cm. Neste caso, esta última criança estava com o estágio maturacional mais avançado e, hipoteticamente, poderia ser considerada mais habilidosa que as outras crianças que estavam em estágios diferentes. No entanto, ao final do processo de crescimento, as outras crianças poderiam ser tão boas ou até melhores do que aquela que era considerada mais apta anteriormente.

Se nos basearmos pela idade cronológica, os períodos sensíveis para o desenvolvimento da velocidade em meninos e meninas ocorrem entre os 7 e 11 anos

de idade e, sob certas manifestações energéticas, atinge os níveis máximos entre os 13 e 15 anos (GOMES, 2009). Já para a capacidade física de coordenação, considerada a base para o aprendizado de movimentos técnicos nos esportes (BENDA; GRECO, 1998; CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020), o período sensível ocorre entre 7 e 9 anos para as meninas e 9 e 11 para os meninos. Estes, devido as mudanças causadas pelo processo da puberdade, possuem outro período para o aperfeiçoamento da coordenação localizada entre 14 e 15 anos de idade (GOMES, 2009).

Em relação a flexibilidade, as meninas têm um período sensível anterior aos meninos. Elas, entre os 7 e 9 anos para o desenvolvimento e entre 11 e 13 para o aperfeiçoamento. Já, eles, entre 9 e 11 anos para o desenvolvimento e 15 anos para o aperfeiçoamento (GOMES, 2009).

Em relação a força, tanto meninos quanto meninas entre 10 e 11 anos estão no período sensível para o seu desenvolvimento. No entanto, os meninos após o período da puberdade (a partir dos 14 anos) estão em ótima fase para o aperfeiçoamento desta força e as meninas um pouco mais tarde, entre 16 e 17 anos (GOMES, 2009).

3.8 A COMPETIÇÃO E OS EFEITOS PSICOLÓGICOS NA CRIANÇA

No ambiente esportivo não basta que a criança tenha a oportunidade de se desenvolver técnica, tática e fisicamente. É necessário que este ambiente propicie o favorecimento de sentimentos e sensações ligados a confiança e a motivação.

Segundo Cassidori Junior e Silva (2020), nos jogos coletivos os atletas devem direcionar a sua atenção para os parâmetros internos (sensações e pensamentos) e para os parâmetros externos (localização da bola; companheiros e adversários; treinador; mudanças táticas). É imprescindível que os atletas não se distraiam com fatores externos que não são importantes como os torcedores, as câmeras e os diálogos paralelos da equipe e dos adversários.

Filin (1996) argumenta que o treinador deve dar atenção à formação da personalidade do seu atleta e, portanto, deve reeducá-lo constantemente. Ele é o mediador do processo e deve contribuir para que os jovens assimilem valores morais, éticos e de respeito ao próximo (BRUM; CAMPOS, 2004).

Bacil, Mazzardo e Silva (2020) descrevem os aspectos psicossociais na infância. Entre os 12 meses e os 3 anos de idade as crianças realizam movimentos rudimentares que propiciam o aumento cognitivo, além de estabelecerem relações de egocentrismo com outras crianças que, uma vez superados, estas relações melhoram através das brincadeiras e do universo lúdico.

Entre os 3 e 6 anos de idade as crianças começam a desenvolver o autoconceito (senso de identidade). Dessa forma, elas são capazes de estabelecerem certos julgamentos de si mesmos. Estes julgamentos são chamados de autoestima. Portanto, uma das principais formas das crianças elevarem a sua autoestima nesse período é através do aumento do repertório motor, pois o movimento é a primeira forma de comunicação com o meio externo (BACIL; MAZZARDO; SILVA, 2020).

Entre os 5 e 7 anos as crianças valorizam o feedback de pais e professores. Portanto, como citado anteriormente, ter a possibilidade de ampliar o repertório motor faz com que os adultos as elogiem pela sua competência motora e, então, elas se sintam bem (BACIL; MAZZARDO; SILVA, 2020).

Entre os 8 e 10 anos de idade os julgamentos que as crianças fazem de si são próximos do real e não dependem tanto de feedback alheio. Nessa fase elas começam a se comparar umas às outras, principalmente na questão de habilidades motoras. Se uma determinada criança perceber que não é tão habilidosa quanto a outra, alguns sentimentos de retração e sensação de incompetência podem aparecer (BACIL; MEZZARDO; SILVA, 2020).

As competições esportivas são outro fator que, se mal assimilado pela criança, pode gerar frustração e abandono do esporte. De modo geral, quando a criança não está apta a participar de competições e mesmo assim participa e, por forte pressão de treinadores e pais, seu rendimento não é considerado o ideal naquele momento, podem surgir alterações psicológicas causando ansiedade, angústia, medo, falta de confiança, diminuição da motivação (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020).

A competição esportiva quando é planejada pode auxiliar a criança a desenvolver autoconfiança, autodisciplina e a ajuda positivamente a enfrentar episódios de derrota e vitória. No entanto, quando ela não está preparada para tal, é

capaz de apresentar um nervosismo fora do normal, podendo cometer muitos erros e gerando sensações negativas como o medo (CAMPOS; BRUM, 2004).

Portanto, é ideal que a comunicação entre professor e aluno seja eficaz e aquele passe confiança para este. É fundamental que pais e professores possam criar um ambiente que favoreçam a percepção de competência por parte da criança. Além disso, não se deve focar prioritariamente nas competições que premiam somente poucas crianças (CAMPOS; BRUM, 2004).

Para que a criança tenha sucesso nos esportes coletivos é necessário que ela aperfeiçoe os movimentos técnicos e seja capaz de resolver tarefas inesperadas que eventualmente possam surgir nas situações de jogo (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020). Neste caso, nota-se a importância de se trabalhar com métodos globais-funcionais. Esses métodos possibilitam que as crianças tenham determinação para superar os desafios, persistência, coragem e sejam capazes de mudar o foco rapidamente (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020).

No entanto, não basta apenas criar um ambiente adequado. É preciso que o treinador seja capaz de estimular corretamente o nível de excitação do jovem. Caso este nível seja elevado, é possível que surjam tensões musculares que prejudiquem as ações motoras durante o jogo. Caso o nível esteja baixo, é possível que a criança não mobilize todo o seu potencial funcional para a partida (JUNIOR; SILVA, 2020).

Existem quatro estados psicológicos competitivos que podem se manifestar no indivíduo: a) estado de excitação insuficiente; b) estado de excitação ótima; c) estado de excitação excessiva e d) inibição consequente da excitação excessiva. (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020)

No primeiro caso, o indivíduo não direciona corretamente o seu foco para as suas próximas ações e não é capaz de mobilizar todas as suas possibilidades funcionais no momento do jogo. No segundo caso, é o nível de excitação ideal para os jogos. O indivíduo sente-se preparado, confiante e quer competir, está focado nas próprias ações e nas ações dos companheiros e adversários. No terceiro caso ele sente muita tensão psicológica como irritação, impaciência com os companheiros e perda do autodomínio. Por fim, no último caso, apesar deste estado ser confundido com o estado de excitação excessiva, ele se diferencia por algumas particularidades:

o indivíduo encontra-se passivo, com medo de lesões, sem vontade de competir e muito apático (CASSIDORI JUNIOR; SILVA, 2020).

Dessa forma, é importante que professores e pais não coloquem a vitória na competição como a única forma de avaliar o desenvolvimento da criança. Muitas vezes os professores não levam em consideração que há um momento propício para que o indivíduo atinja resultados superiores na sua modalidade e tentam antecipar o processo já numa idade precoce. O problema, neste caso, é que incentivar a criança a atingir altos resultados ainda no período formação esportiva não garantirá que ela atingirá resultados similares no período adulto (FILIN, 1996).

Por fim, como já citado, a competição quando planejada é de extrema importância na formação do caráter da criança e é somente na competição que a união da técnica, tática, preparo físico e psicológico será exigido em maior complexidade (FILIN, 1996). Portanto, a competição deve ser utilizada como parte do processo de treinamento e não como o fim. Ela deve ser considerada como o ápice do processo de treinamento, pois a criança, ao competir, mobilizará níveis funcionais maiores do que no treinamento e, de certa forma, a competição será uma medida para que o treinador verifique a eficácia do seu treinamento. Entretanto, ele deve controlar esta eficácia possibilitando às crianças novas experiências e aumentando a motivação para o decorrer do processo de treinamento (FILIN, 1996).

4. CONCLUSÕES

Este estudo buscou verificar quais eram as metodologias de ensino-aprendizagem mais eficazes no processo de preparação desportiva a longo prazo de forma integral no futsal, ou seja, tentando integrar todos os elementos envolvidos no esporte: a técnica, a tática, o físico e o psicológico.

Em relação ao ensino dos fundamentos técnicos foi possível perceber que os métodos que envolvem situações reais de jogo, como o método global-funcional, por exemplo, se mostraram mais efetivos do que os métodos analíticos. Isso, porque, no primeiro método o foco está no desenvolvimento de jogadores criativos e inteligentes, capazes de resolver os problemas que podem ocorrer durante o jogo. No segundo, por outro lado, existe uma excessiva repetição de movimentos técnicos que, muitas vezes, não contribuem significativamente para o desenvolvimento da criatividade do atleta.

Sobre as organizações táticas, percebeu-se que o método utilizado pelo professor também irá determinar o sucesso das movimentações dos atletas dentro da quadra. Aqueles professores que utilizam métodos que desafiem a resolução de problemas e tomadas de decisões estão no caminho correto. Além disso, é necessário que o professor tenha a capacidade didática de explicar quais são os melhores “comandos” que o aluno deve automatizar em cada situação do jogo, ou seja, ele deve saber o que fazer nos momentos de ataque, defesa, transições e bola parada. Logicamente, os jogos esportivos coletivos são conhecidos por situação imprevisíveis e, dessa forma, torna-se ideal a tentativa de formar jogadores criativos e inteligentes capazes de agir corretamente em situações inesperadas.

No quesito biológico é essencial que as crianças, acima de tudo, tenham uma vida saudável e pratiquem atividade física regular. Manter um corpo com peso adequado para a idade, com boa alimentação e hidratação é fundamental para o desenvolvimento da criança no futsal. Esta modalidade exige movimentos rápidos e, portanto, aquele que tomar a decisão e executá-la mais rapidamente sairá na

frente. Com exceção da força muscular que deve ser trabalhada de maneira significativa mais tardiamente (após a puberdade), as outras capacidades como velocidade, coordenação e flexibilidade devem ser estimuladas logo nos primeiros anos de vida.

Por fim, é ideal que os professores e os pais das crianças entendam que a competição é um elemento importante no processo de formação do atleta, mas que não deve ser considerado como parâmetro para verificar a competência da criança. Quando a competição e a busca pela vitória a qualquer custo estão em primeiro plano, muitas crianças acabam sofrendo exigências psicológicas que não são capazes de suportar, como ansiedade, medo e irritação. Isso pode causar sérios danos internos (sentimentos) e externos (convivência com o esporte). Assim, é essencial que pais e professores estimulem as crianças a competirem, mas sem dar tanta importância ao resultado nos primeiros anos de formação.

REFERÊNCIAS

- BACIL, Eliane Denise Araújo; MAZZARDO, Oldemar; SILVA, Michael Pereira da. Crescimento e desenvolvimento motor. **Curitiba: Intersaberes**, 2020.
- BENDA, Rodolfo Novellino; GRECO, Pablo Juan. Iniciação Esportiva Universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. **UFMG**, 1998.
- BERNARDO, W.M.; NOBRE, M.R.C.; JATENE, F.B. A prática clínica baseada em evidências. Parte II: buscando as evidências em fontes de informação. **Rev Assoc Med Bras**. Vol. 50. Núm. 1. p.1-9. 2004.
- BORIN, João Paulo et al. Buscando entender a preparação desportiva a longo prazo a partir das capacidades físicas em crianças. **Arq em Mov**, v.3, n1, p.87-102,2007.
- CAMPOS, Wagner de; BRUM, Vilma Pinheiro da Cruz. Criança no Esporte. **Curitiba: Os Autores**, v.1, 2004.
- CASSIDORI JUNIOR; J.; SILVA; Jackson José da. Treinamento esportivo. **Curitiba: Intersaberes**, 2020.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. CHENG, Luanna Alexandra; MENDONÇA, Gereson; FARIAS JÚNIOR, José Cazuzza de. Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. **Jornal de pediatria**, v. 90, n. 1, p. 35-41, 2014.
- DA SILVA, Alex Luiz; ULBRICH, Anderson Zampier. A iniciação ao futsal para crianças: os riscos da especialização precoce. **Revista on-line de divulgação científica da UNIDAVI**, v. 121, 2011.
- DE OLIVEIRA, Valdomiro; PAES, Roberto Rodrigues. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. **Edfesportescom: Revista Digital**, v.10, p.71, 2004.
- FILIN, Vladimir P. Desporto juvenil: teoria e metodologia. **Londrina, PR: CID**, 1996.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. **AMGH Editora**, 2013.
- GOMES, Antônio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. **Artmed Editora**, 2009.
- GRECO, Pablo Juan. Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. **UFMG**, 1998.
- MAGILL, Richard A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. **Editora Blucher**, 2000.
- NICOLODI, Ronni. Processo de preparação desportiva de longo prazo no futebol brasileiro, 2009.

PIOLA, Thiago Silva et al. Associação da atividade física de adolescentes, familiares e pares: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 281-289, 2015.

PINTO, Fabiano Soares; SANTANA, WC de. Iniciação ao futsal: as crianças jogam para aprender ou aprendem para jogar. **Lecturas Educación Física y Deportes (Revista Digital)**, v.10, n.85, 2005.

PLATONOV, Vladimir N. Tratado geral do treinamento desportivo. **Editora Phorte**, 2004.

PRADO, Crisley Vanessa et al. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos? **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, p. 827-838, 2014.

RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso et al. Associação entre apoio social e atividade física no lazer em escolares do ensino médio. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 18, n. 2, p. 168-168, 2013.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem. Escola Paulista de Enfermagem**. São Paulo. Vol. 20. Núm. 2. 2007.

SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 94-104, 2010.

SCHMIDT, Richard A.; Lee, Timothy D. Aprendizagem e performance motora. 5ªed. **Artmed Editora**, 2016.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e socioculturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 721-736, 2008.

SILVA, Marcelo Vilhena; GRECO, Pablo Juan. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, v.23, p.297-307, 2009.