

A ESCOLHA DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO DE FUTSAL COMO FERRAMENTA FUNDAMENTAL PARA A FORMAÇÃO DE ATLETAS E ESTRUTURAÇÃO DO JOGODaniel Abi Ramia Ismerio Madeira¹
Antonio Coppi Navarro^{1,2}**RESUMO**

O presente estudo busca revelar as diferenças existentes no treinamento do futsal, no que se refere às metodologias de treinamento tradicional tecnicista e situacional sistêmica na equipe de competição, categoria mirim, 12 e 13 anos, da escola particular Externato Santa Ignês, situada em Nova Friburgo-RJ. Utilizando sessões de treinamentos dessas duas metodologias e, comparando o grau de satisfação, interesse e intensidade de esforço dos atletas, no desenvolvimento de cada uma, buscou comprovar a eficácia das duas metodologias de treinamento, com o intuito de proporcionar um melhor entendimento do jogo e possibilitar a formação de jogadores mais inteligentes.

Palavras-chave: metodologias de treinamento, satisfação, interesse e esforço.

ABSTRACT

The choice of the futsal training methodology as a fundamental tool in the athlete formation and the structuring of the game as a whole

This paper seeks to reveal the differences between two ways of futsal training methodologies that were applied to 12-13 year old students from a Private School (Externato Santa Ignês) in Nova Friburgo, RJ. In both training methodologies, either the traditional technician or the situational systemic, satisfaction, interest and intensity of effort from the athletes were taken into account so as to evaluate the proficiency of the two training methodologies. Acting like this, a better understanding of the game would provide, not only, a deeper insight in the performance and in the comprehension of the futsal players, but it would also help them to build up more strategic movements and cleverer tactics.

Key words: training methodologies, satisfaction, interest and effort.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho, Futebol e Futsal: As ciências do Esporte na Metodologia do Treinamento.

2-Grupo de Estudo em Performance Humana do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu, Mestrado e Doutorado em Educação Física da Unimep.

E-mail:
daniel10madeira@yahoo.com.br
ac-navarro@uol.com.br

Endereço para correspondência:
Rua Roberto Azevedo, 44 ap.102
Nova Friburgo - Rio de Janeiro
21831-390

INTRODUÇÃO

A razão principal desse estudo deveu-se ao interesse pelo futsal e ao fato de ter tido a oportunidade de aplicar uma nova metodologia de treinamento baseada na tomada de decisões dos atletas e na intensidade dos treinos utilizando sempre a bola como objeto de preparação técnica, tática e física, o que motivou uma investigação com atletas entre 12 e 13 anos, mais especificamente da equipe de competição da escola particular Externato Santa Ignez, situada em Nova Friburgo - RJ.

Sabe-se que o futsal tem origem no futebol, o esporte mais popular do mundo, praticado em quase todos os países. Sabe-se também ser este um esporte que possui ligas e confederações em quase todos os países em que é praticado.

A presente pesquisa, no entanto, deixa de focar especificamente este esporte, o futebol, e busca investigar quantitativamente o grau de satisfação, interesse, aprendizagem cognitiva e intensidade das atividades propostas.

Os dados comprovados na pesquisa ratificam a necessidade do estudo profundo realizado sobre as características da criança nos aspectos motores, emocionais, psicológicos, físicos e mentais, além da pedagogia utilizada para seu desenvolvimento.

Foram necessários estudos sobre o desenvolvimento e papel do futsal na infância; os riscos causados por uma especialização precoce; a iniciação do futsal nos clubes, em escolinhas ou equipes. Ficou evidente a necessidade do conhecimento do "como" ensinar futsal, seus princípios pedagógicos, o aprendizado tático deste esporte nas categorias de transição; a versatilidade como um novo paradigma; os sistemas ofensivos e defensivos além das habilidades específicas.

A partir de todo o processo pesquisado, estudado e amadurecido tornou-se possível identificar e analisar o que de importante se pode fazer para que estes atletas, ainda tão jovens, possam chegar às equipes de base com mais maturidade e melhores condições técnicas, táticas, psicológicas, físicas e motoras, o que possibilitará, certamente, uma melhor formação de jogadores de alto nível.

Este estudo teve como objetivo verificar e comparar a metodologia tecnicista

utilizada na maior parte dos treinamentos executados, com a metodologia das novas tendências onde o cognitivo está sempre inserido na tomada de decisões dos atletas e na intensidade dos treinos utilizando sempre a bola como objeto de preparação técnica, tática e física.

Ao término da pesquisa foi possível constatar que os alunos preferem treinar de maneira sistêmica, quando as diferentes situações de jogo estão sempre presentes, além dessa metodologia ser também bem mais intensa do que a metodologia tecnicista.

MATERIAIS E MÉTODOS

Todos participaram após autorização do responsável assim como leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

A pesquisa utilizada foi à descritiva de conveniência e teve como objetivo levantar os dados necessários para, assim, poder comprovar, ou não, a hipótese do estudo, a partir de um questionário com nove perguntas objetivas e tabela adaptada de grau de percepção de esforço, às quais cada criança respondeu individualmente em data e hora marcadas, no próprio centro de treinamento da escola, localizado no Nova Friburgo Country Clube, onde acontecem os treinamentos dessa equipe, duas vezes por semana totalizando quatro horas de treinamento semanal.

Amostra

Esta pesquisa foi realizada com a equipe de competição da escola particular Externato Santa Ignez, localizada na cidade de Nova Friburgo, estado do Rio de Janeiro.

O estudo foi realizado apenas com meninos praticantes de futsal, com idade superior a 12 anos e igual ou inferior a 13 anos, nos seus respectivos locais de treinamento.

Com a realização e apuração da pesquisa descritiva de conveniência executada, com amostragem de 12 atletas, com idade entre 12 e 13 anos da equipe de competição da escola particular Externato Santa Ignez, localizada na cidade de Nova Friburgo - RJ.

Procedimentos

Os testes foram executados no centro de treinamento do Nova Friburgo Country Clube (NFCC), local utilizado para as sessões de treinos esportivos do ESI e foram utilizados 12 frequencímetro, escala de percepção de esforço adaptada e questionário.

A equipe do ESI utilizava, até o ano de 2011, a metodologia tradicional/tecnicista e, a partir de março de 2012, passou a utilizar a metodologia sistêmica/situacional em seus treinos, que têm duração de uma hora e quarenta e cinco minutos e acontecem duas vezes por semana no NFCC.

A partir desta mudança, houve uma necessidade de comparar os dois métodos de maneira distinta, sempre enfatizando o mesmo fundamento do jogo em ambos os sistemas.

Durante dois meses, (maio e junho) foram feitos, de quinze em quinze dias, sessões de treinos de quarenta minutos de cada tipo de metodologia, divididas em quatro atividades com três séries de dois minutos por um minuto de intervalo e, ao final de cada sessão, se aferia a frequência cardíaca ($FC_{m\acute{a}x} = 208 - 0,7 \text{ idades}$) do aluno, que estava em atividade.

Ao final desses dois meses de treinamentos foi realizada uma pesquisa em forma de questionário, contendo nove

perguntas às quais cada criança respondeu individualmente, em data e hora marcadas, no próprio centro de treinamento do NFCC.

As perguntas tiveram como objetivo avaliar o grau de satisfação e interesse dos alunos em participar das duas metodologias de treinamento além de avaliar o grau de percepção de seu próprio esforço através de uma escala de percepção de esforço adaptada.

Para análise dos resultados utilizou-se a estatística descritiva.

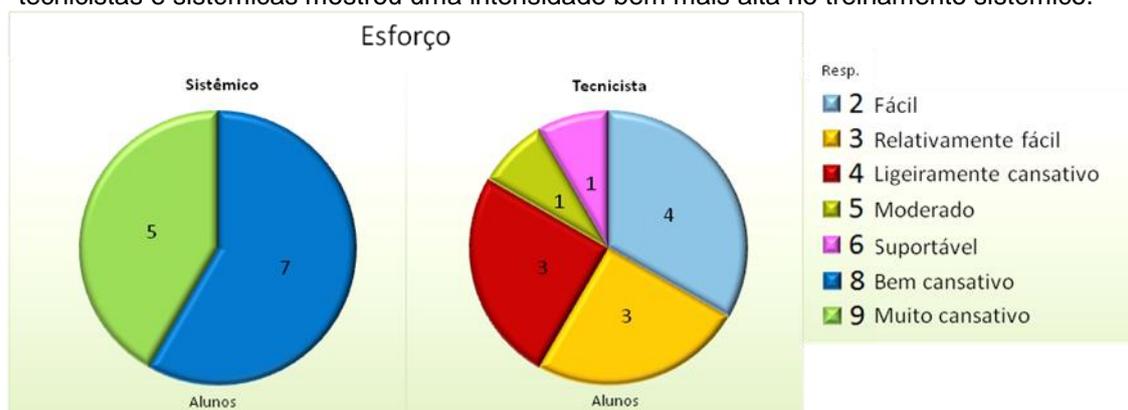
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível constatar que o treinamento a partir dos jogos sistêmicos mostrou, ao final de cada atividade, ser muito mais intenso do que o treinamento tecnicista, tanto na auto avaliação feita pelos alunos quanto na aferição da frequência cardíaca, veja os dados nos gráficos 1, 2 e 3.

Percentual de frequência cardíaca após as atividades sistêmicas mostrou uma variação entre 80% e 95% da $FC_{m\acute{a}x}$ do alunos.

Percentual de frequência cardíaca após as atividades tecnicistas mostrou uma variação entre 65% e 75% da $FC_{m\acute{a}x}$ do alunos.

Gráfico 1 - Auto avaliação de percepção de esforço a partir de tabela adaptada nas atividades tecnicistas e sistêmicas mostrou uma intensidade bem mais alta no treinamento sistêmico.



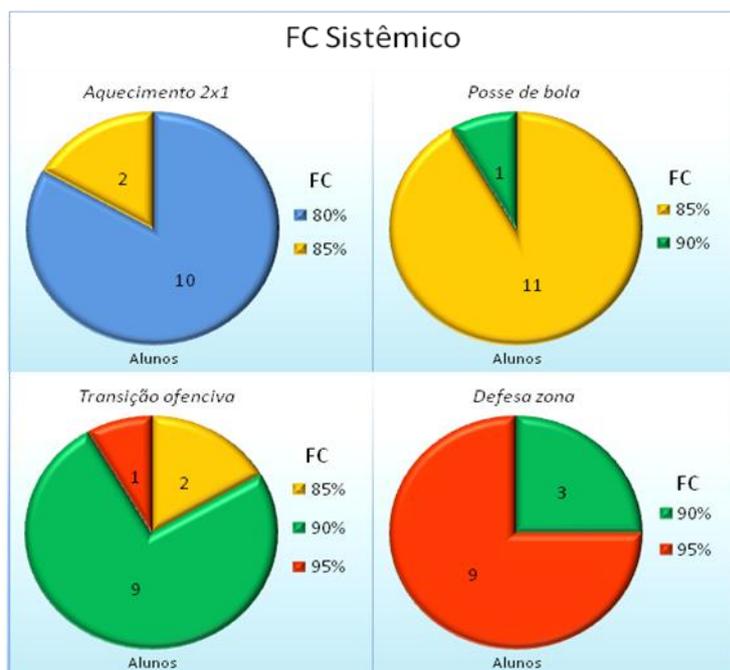
Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

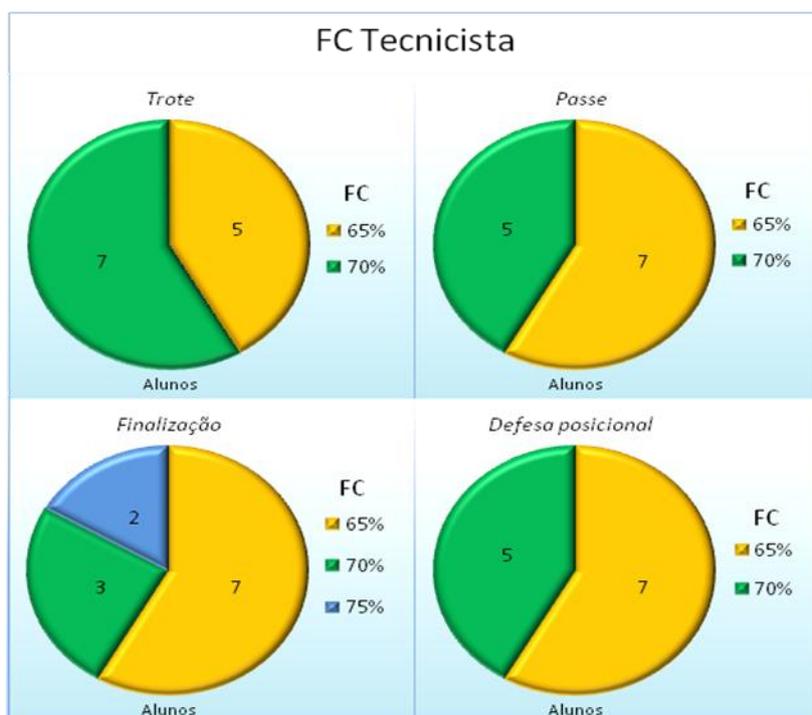
www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Gráfico 2 - FC dos alunos no treino sistêmico.



FC Máx = 208 - (0,7 x idade)	
65%	129-138
70%	139-148
75%	149-159
80%	160-168
85%	169-178
90%	179-188
95%	189-198
100%	> 199

Gráfico 3 - FC dos alunos no treino tecnicista.



FC Máx = 208 - (0,7 x idade)	
65%	129-138
70%	139-148
75%	149-159
80%	160-168
85%	169-178
90%	179-188
95%	189-198
100%	> 199

Gráfico 4 - Ainda com relação à auto avaliação feita pelos alunos o treinamento sistêmico, sempre voltado para o modelo de

jogo, mostrou ser bem mais interessante e satisfatório em sua execução, avaliado com notas 9 e 10 em todas as respostas.

Já no treinamento de técnico, que tem como característica decisões previsíveis, consideraram a atividade monótona e

apontaram notas entre 3 e 5 em todas as respostas.

Gráfico 4 - Satisfação dos alunos em treino sistêmico e técnico.



Definida como uma das novas correntes metodológicas, a metodologia situacional caracterizada como uma opção de treinamento ativo enfatiza o desenvolvimento da compreensão tática e dos processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão procurando evitar que os praticantes sejam condicionados a um desgastante processo de ensino da técnica e a uma especialização precoce na modalidade, excluindo a oportunidade de desenvolver e promover uma cultura esportiva apoiada na diversidade. Ao mesmo tempo, o método visa oportunizar ao aluno uma construção do conhecimento tático-técnico (Giacomini, 2007).

Segundo alguns autores, o método situacional centrado no jogo se caracteriza por:

- Existir a noção de confronto, ou seja, há momentos de oposição pelos adversários e de colaboração dos colegas (Greco, 1988);
- Acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas antecipadamente, ou seja, de grande imprevisibilidade ambiental (Garganta, 2004);
- Apresentar uma série de parâmetros a serem inter-relacionados: a bola, o espaço, o objetivo do jogo (gol, ponto, etc.), o regulamento (tempo de jogo, espaço de jogo ou delimitações do campo, número de jogadores, formas permitidas de jogar a bola, características da bola, formas de comportamento perante o adversário,

punições e penalidades), colegas, adversários, público e situação (Greco citado por Bayer, 1994);

- Dependência do parâmetro situacional: as ações dos atletas mudam conforme a situação ambiental (placar do jogo, jogo em casa ou fora, jogador a mais ou a menos na equipe, etc.) inter-relacionada com os objetivos do jogo (Greco, 1988).

Portanto, a metodologia situacional é constituída por formas próprias de condutas, onde a criança deve adquirir uma capacidade geral do jogo. Estes jogos devem ser apresentados de forma que os praticantes vivenciem situações o mais próximo possível da realidade do jogo.

Em relação ao método tradicional, centrado na técnica, os treinamentos baseiam-se nos princípios da simplicidade, da análise e de progressividade. Privilegia a montagem e remontagem dos gestos técnicos elementares para posterior transferência às situações de jogo. Esta concepção metodológica ensina o modo de fazer (técnica) separado das razões de fazer (tática), tendo como vantagem a possibilidade de domínio da técnica e a facilidade de organização da aula (sessão), pois a literatura aborda inúmeras atividades (educativas), todavia, em relação a este tipo de treinamento, as desvantagens se tornam visíveis na hora do jogo, pela dificuldade de transferência para o contexto-alvo.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Assim sendo, quando a criança procura transpor às ações de jogo é sobrecarregada pela quantidade de tarefas de percepção e tomadas de decisão (Ramon, 2012).

O técnico fragmenta o todo (jogo) em partes (fundamentos técnicos). Cada parte é trabalhada de forma descontextualizada, objetivando o automatismo de um movimento.

O que pode se notar nestes exemplos de treinamento é o fato de que se desconsidera a imprevisibilidade existente no jogo. Adestra-se um movimento de passe, enquanto que o mais importante seria a ampliação da capacidade de executar um passe certo em diferentes circunstâncias.

O jogo de futebol, como todos os jogos coletivos, exige habilidades abertas, ou seja, habilidades que sejam flexíveis e ajustáveis aos contextos de suas respectivas realizações, pois o jogo tende ao caos e não à ordem (Scaglia, 2011).

CONCLUSÃO

Após a execução da pesquisa, os resultados apurados mostraram que o treinamento sistêmico é muito mais prazeroso e intenso, do que o treino técnico, tanto na auto avaliação feita pelos alunos quanto na aferição da frequência máxima.

REFERÊNCIAS

1-Bayer, C. O ensino dos desportos colectivos. Lisboa. Dinalivros. 1994.

2-Garganta, J. A formação estratégico: tática nos jogos desportivos de oposição e cooperação oposição e cooperação. In: Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. (Org.). Desporto para crianças e jovens. Razões e finalidades. Porto Alegre. Editora UFRGS. 2004. p. 217-233.

3-Giacomini, D.S. Conhecimento Tático, Declarativo e Processual no Futebol: estudo comparativo entre alunos de diferentes categorias e posições. Dissertação de Mestrado. EEEFTO. UFMG. 2007.

4-Greco, P.J.; Benda, R.N.(Org.) Iniciação Esportiva Universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte. UFMG. Vol.1.1988. p. 230.

5-Scaglia, A. As mazelas do método técnico, <http://www.universidadedofutebol.com.br/Jornal/Colunas/Detalhe.aspx?id=6302>, acesso em 20/07/2011.

6-Ramon, P.C.S. Futsal nas categorias de base. www.profutsal.com.br. Acesso em 02/07/2012.

Recebido para publicação em 23/09/2012

Aceito em 13/10/2012