



TEORIA DO FUTSAL

SUMÁRIO

1-	QUALIDADES FÍSICAS	3
2-	AVALIAÇÃO FÍSICA	14
3-	REGRAS E ARBITRAGEM	25
4-	FUNDAMENTOS TÉCNICOS	35
6-	FUTSAL FEMININO	47

REFERÊNCIAS

1- QUALIDADES FÍSICAS

FLEXIBILIDADE: É a capacidade motora que permitirá ao goleiro uma maior amplitude possível de um movimento articular.

FORÇA/POTENCIA: São capacidades motoras com o mesmo objetivo, que é permitir aos músculos vencer uma resistência. A potência pode ser considerada como a união da força com a velocidade. Para o goleiro de Futsal, os deslocamentos, saltos e reposições são realizados por movimentos com muita potência muscular.

RESISTÊNCIA: É a capacidade que o corpo tem de suportar um esforço por um tempo determinado, sendo este esforço de uma certa intensidade. Temos três tipos de resistência.

A resistência aeróbia permite que o goleiro suporte um esforço sub máximo por um período prolongado. Este tipo de resistência é requisitado principalmente no período de preparação.

Outro tipo de resistência é a anaeróbia aláctica, onde o esforço é de alta intensidade e curta duração. Para o goleiro, este tipo de resistência é fundamental dentro do jogo, e ela será adquirida naturalmente com os treinos com bola. A resistência anaeróbia láctica é um esforço não solicitado a nível de competição, mas que também pode ser inserido ao nível do treino.

DESTREZAS MOTORAS

COORDENAÇÃO: É a capacidade física que permite uma combinação físico-motora, onde o gesto executado será realizado com mais facilidade, favorecendo uma ação mais eficaz dos diversos grupos musculares na realização de movimentos sequentes, proporcionando além da eficácia uma economia de energia.

A coordenação permite mais consciência na execução do movimento, colaborando desta forma para um melhor desenvolvimento da velocidade e da agilidade.

AGILIDADE: Podemos considerar como sendo a capacidade de mudar de posição ou de direção dentro do menor tempo possível. Esta capacidade é fundamental para o guarda-redes de Futsal, devido às constantes mudanças de posição impostas ao seu corpo durante o jogo e tem uma relação direta com a velocidade.

VELOCIDADE: Podemos classificar a velocidade em duas, ou seja, velocidade de reação e velocidade de deslocamento. Por velocidade de reação considera-se o tempo para o início do movimento, a partir da percepção do estímulo, e por velocidade de deslocamento considera-se a execução de uma ação motora no menor espaço de tempo, com a maior rapidez. No treino de goleiro não as podemos analisar de forma separada, pois elas são praticamente transformadas numa só, já que a velocidade de deslocamento é realizada num período extremamente curto. Por isto, quando nos referimos à velocidade no treino de goleiro em Futsal, consideramos apenas a velocidade de reação. Neste caso particular (goleiro), a velocidade de reação será toda a situação de ação defensiva, desde a percepção do estímulo (remate) até a realização da ação (movimento executado para defesa).

Outro fator que não podemos deixar de salientar, por ser de fundamental importância no treino e em todas as ações realizadas pelo guarda-redes, é a **VISÃO E A NOÇÃO ESPAÇO / TEMPO**.

A capacidade visual é o primeiro ponto responsável pelo início de uma ação eficaz na realização de uma defesa. A partir da visão da bola é que o goleiros terá facilitada ou dificultada a sua participação na defesa, sendo que a visão total e

límpida da bola facilitará o desencadeamento de uma percepção mais real para a realização dos movimentos.

A visão é responsável pelo desenvolvimento da noção espaço/tempo, pois no espaço em que ocorre o jogo de Futsal, ela orienta o goleiros em relação à verticalidade, horizontalidade e principalmente à profundidade dos jogadores adversários, da sua equipe e da bola.

Esta noção espaço-tempo está ligada de uma forma muito importante ao fundamento de posicionamento em relação à sua baliza, pois quanto melhor for a noção espacial, melhor será o seu posicionamento e conseqüentemente maiores serão as hipóteses para realizar o movimento de defesa. Uma boa noção espacial evita que o goleiros tenha que olhar para a sua localização dentro da área e saberá com maior facilidade onde está posicionado, a que distância está da linha de baliza, se está mais para a direita ou para a esquerda e assim por diante.

Qualidade física é todo o atributo treinável de um organismo, ou seja, aquele passível de adaptação; já a habilidade esportiva é o refinamento ou a combinação de padrões de movimento fundamentais ou de habilidades motoras para desempenhar atividades de um esporte. O desenvolvimento de uma habilidade esportiva requer que se façam alterações freqüentemente precisas nos padrões básicos do movimento para atingir níveis superiores de habilidade (GALLAHUE & OZMUN, 2004).

O treinamento esportivo de escolares do ensino fundamental é possível graças ao desenvolvimento ao fato dos mesmos apresentarem a compreensão de jogos e brincadeiras; Quintão e colaboradores (2004) afirmam que a evolução infantil obedece a uma seqüência motora, cognitiva, e afetiva, social, que ocorrerá de forma mais lenta ou mais acelerada, de acordo com os estímulos recebidos.

O desenvolvimento físico do atleta dependerá das condições ambientais, nutritivas, hereditárias e de práticas esportivas (GALLAHUE & OZMUN, 2004); o jovem esportista geralmente é influenciado por familiares, amigos e condições sociais em que estão inseridos. Rychman e Hamel (1992) afirmam que alguns dos

principais motivos que levaram adolescentes a buscar atividades esportivas eram fazer amigos, manter os amigos existentes, ou uma combinação de ambos.

Nesse contexto, o futsal é uma modalidade que vem demonstrando substancial desenvolvimento nos últimos anos (SANTANA, 2004). Mutti (1999) considera que o futsal é a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, abrangendo todas as faixas etárias.

Associado a esse fato, Weineck (2003) retrata que se deve treinar na infância a flexibilidade por meio de jogos e de forma progressiva, utilizando os métodos e conteúdos semelhantes aos dos adultos. Assim a prática do futsal é uma atividade importante no aspecto desportivo, auxiliando no desenvolvimento das habilidades motoras dos praticantes.

Por esse motivo se fez necessário avaliar as qualidades físicas, índice de massa corporal (IMC), força, capacidade aeróbica, velocidade e flexibilidade de crianças do sexo masculino, com 10 anos de idade atendidas no Projeto Pólo Esportivo da UFRA (Universidade Federal Rural da Amazônia).

Material e métodos

Características da pesquisa

O estudo foi realizado no Projeto Pólo Esportivo da UFRA e caracterizou-se por ser uma avaliação do tipo descritiva, pois os fatos ou fenômenos foram observados, registrados, analisados e correlacionados sem manipulá-los; o estudo mostrou-se também como de campo, por corresponder à coleta direta de informações no local onde aconteceram os fenômenos.

Amostra

Participaram do estudo 21 meninos, na faixa etária de 10 anos, participantes do referido projeto. Como critério de exclusão foi determinado que as crianças que apresentassem mal-estar, dores musculares, desvios de coluna ou sintomas de doenças ou que tivessem ausência superior a 15 aulas durante a realização deste

estudo. Os participantes da pesquisa, espontaneamente, concordaram em assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido. O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do Hospital das Clínicas Gaspar Viana, obtendo aprovação para execução.

Procedimentos operacionais

Os testes realizados foram: Corrida de 40 Segundos, Salto Horizontal, Teste de Milha e Teste de Flexibilidade. A avaliação da força foi obtida a partir de três saltos horizontais medidos em escala métrica (FERNANDES, 2005); a avaliação da velocidade foi realizada através da Corrida de 40 segundos (MATSUDO, 1983 *apud* FERNANDES (2005); e Índice de Massa Corporal (FERNANDES, 2005); para mensurar a flexibilidade foi utilizado o Protocolo de Goniometria (DANTAS, 2001), com as seguintes variáveis: flexão da articulação do joelho, quadril e tornozelo e extensão da articulação do quadril; a capacidade aeróbica foi avaliada através da caminhada de 1 Milha conhecido como Teste de Rockport (FERNANDES, 2005) e a verificação de batimentos cardíacos (As medidas necessárias ao presente estudo foram obtidas utilizando-se os seguinte instrumentos: Balança com estadiômetro da Marca Filizola®, devidamente calibrada e aferida, com precisão de 100 g e escala de 0 a 150 Kg; para determinação do peso corporal e estatura: fita métrica de metal flexível com 2 m de comprimento e precisão de 0,1 cm para aferição dos três saltos horizontais; goniômetro de aço de 14 polegadas, fabricado por Lafayette Instruments ; Cronômetro Digital da Marca Cássio®, com variância para armazenar 100 registros, para verificar a corrida de 40 s e o teste de milha. Os dados foram analisados com o auxílio do software BIOESTAT, versão 5.0 (AYRES et al., 2007), observando os seguintes indicadores estatísticos: média, desvio padrão, primeiro quartil, mediana, terceiro quartil e coeficiente de variação.

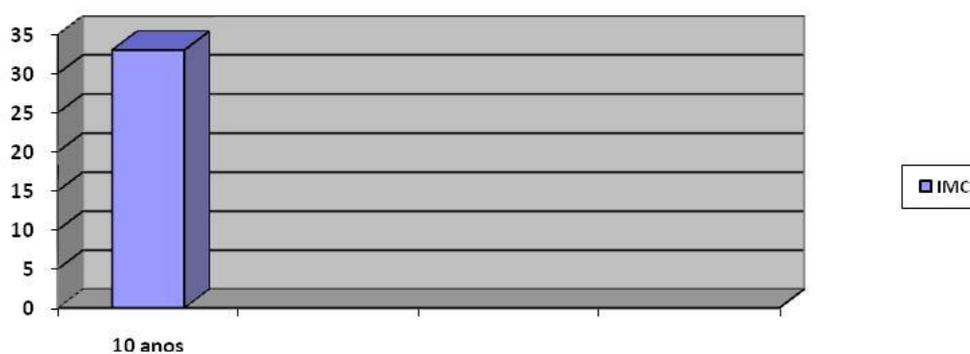
Resultados

Observamos a variável antropométricas: massa corporal total (MCT) em Kg. O Índice de Massa Corporal (IMC) o qual expressa o estado nutricional. O IMC das crianças de 10 anos de idade mostrou que a distância percorrida variou de 11.63 a 28.75, a média atingida foi 17.4. nessa faixa etárias.

Tabela 1. Estatística descritiva do Índice de Massa Corporal (kg / m²) de n = 21 crianças avaliadas.

	10 anos
	(n = 21)
Mínimo	11.63
Primeiro Quartil	15.69
Mediana	17.05
Média Aritmética	17.40
Terceiro Quartil	18.37
Máximo	28.75
Desvio Padrão	3.49

Fonte: Protocolo da pesquisa



A avaliação da velocidade das crianças medida através da corrida de 40 segundos, demonstra que as crianças de 10 anos de idade percorreram uma distância entre 175 e 225 m, sendo que a média atingida foi 197.14 ± 13.5 m; nessa idade, 40 % das crianças percorreram entre 188 a 202 m em 40 segundos. E que a velocidade da mesma não sofreu grandes mudanças, conforme mostra a Tabela 2.

Tabela 2. Teste de velocidade, deslocamento (m) em corrida de 40s, (n=21).

	10 anos

	(n=21)
Mínimo	175.00
Primeiro Quartil	190.00
Mediana	200.00
Média Aritmética	197.14
Terceiro Quartil	205.00
Máximo	225.00
Desvio Padrão	13.47

Fonte: Protocolo da pesquisa

A avaliação da força dos membros inferiores de crianças de 10 anos de idade medida pelo teste do salto horizontal variou de 1.12 a 1.56 m, a média atingida foi 134 ± 0.12 m e 40 % das crianças saltaram entre 1.30 a 1.40 m. E que no salto também não sofreu grandes alterações, como pode ser visualizado na Tabela 3.

Tabela 3. Teste de força, salto horizontal medido em metros (n=21)

	10 anos
	(n=21)
Mínimo	1.12
Primeiro Quartil	1.24
Mediana	1.35
Média Aritmética	1.34
Terceiro Quartil	1.42
Máximo	1.56
Desvio Padrão	0.12

Fonte: Protocolo da pesquisa

A avaliação da resistência aeróbica das crianças de 10 anos, realizado através da caminhada de 1 milha demonstrou que o tempo para completar o percurso variou de 13.45 a 15.20 (minutos) e a média foi 14.56 minutos, 85 % das crianças completaram o percurso em tempo superior a 14.5 minutos e apenas 5 % completaram em tempo inferior a 13.8 minutos. As diferenças de tempo para percorrer a distância de uma milha ficaram na casa dos segundos, e observou-se redução de 1" entre as crianças de 10 anos.

A flexão do quadril entre crianças nas faixas etárias de 10 anos, foi avaliada a partir de média entre as flexões para os lados direito e esquerdo. Observamos que as crianças com idade de 10 anos que atingiram uma flexão 74 graus. Ver Tabela 4.

Tabela 4. Flexão do quadril em (n=62) crianças com 10 anos de idade

		10 anos
Flexão Quadril		(n=21)
Lado Direito	Mediana	73.0
	1Q	64.0
	3Q	83.0
	Média	72.2
	D Padrão	13.3
Lado Esquerdo	Mediana	74.0
	1Q	66.5
	3Q	83.5
	Média	74.6
	D Padrão	11.9
Média (Dir-Esq)	Mediana	74.0
	1Q	64.3

	3Q	83.8
	Média	73.4
	D Padrão	12.1

A extensão do quadril entre crianças nas faixas etárias 10 anos, foi avaliada a partir de média entre os lados direito e esquerdo. Observamos que as crianças com idade de 10 anos atingiram a extensão de 22.8 graus, a partir desses registros observa-se que as crianças de 10 anos não sofreram nenhuma alteração importante.

Tabela 5. Extensão do quadril em (n=21) crianças com 10 anos de idade

		10 anos
Extensão Quadril		(n=21)
Direito	Mediana	23.0
	1Q	20.5
	3Q	24.8
	Média	23.6
	D Padrão	6.4
Esquerdo	Mediana	22.0
	1Q	20.5
	3Q	23.0
	Média	23.0
	D Padrão	5.2
Média (Dir-Esq)	Mediana	22.8
	1Q	20.5
	3Q	23.5

	Média	23.3
	D Padrão	5.7

Fonte: Protocolo da pesquisa

Discussão

A evolução do desempenho motor na infância e na adolescência está fortemente associada aos processos de crescimento e maturação. Devido a essa relação de interdependência, na avaliação do desempenho motor, devem ser considerados os aspectos do crescimento físico e as idades cronológicas e biológicas (BOHME, 1999), situação que pode favorecer os mais adiantados no processo de desenvolvimento biológico, e podem desmotivar outros mais tardios com possibilidades de tornarem-se excelentes atletas no futuro.

Nos Estados Unidos, Paxton et al (2004), Yates et al (2004), desenvolveram estudos associando os índices de IMC com aspectos relacionados aos hábitos alimentares, a prática de atividade física, e as características de sobre peso e de obesidade na adolescência. No Brasil Coelho e colaboradores (2002) estudaram a influência da maturação sexual no índice de massa corporal em adolescentes de baixo nível sócio-econômico do Rio de Janeiro, concluindo que sempre que for possível devemos utilizar a avaliação da maturação sexual associado aos valores de IMC para uma classificação mais fidedigna do estado de desnutrição ou obesidade entre os adolescentes. Vitalle et al (2003), também pesquisando população de baixa renda estudou o índice de massa corporal o desenvolvimento puberal e sua relação com a menarca, constatando que o IMC foi significativamente maior nas adolescentes que já apresentaram a menarca, repetindo resultados da literatura.

Lazolli e colaboradores (1998) consideram que o avançar da idade pode ser acompanhado de um declínio da atividade física, conseqüentemente um menor gasto energético, podendo ser influenciado por vários fatores, entre eles: comportamentos sociais e compromissos estudantis.

Conclusão

O foco central desta pesquisa foi analisar as qualidades físicas nas crianças de 10 anos de idades quem vivem em condições socioeconômicas características da periferia de Belém-PA, atendidas pelo projeto Pólo esportivas da UFRA. A primeira questão que podemos levantar refere-se ao contraste revelado pelo aumento de peso e estatura que não foi acompanhado por um aumento de no mesmo percentual de velocidade, capacidade aeróbica e flexibilidade. Ainda resta questionar se o aumento de peso e estatura é adequado para as faixas etárias enfocadas neste estudo. Contudo, ainda não nos foi possível traçar paralelos, neste contexto, este estudo é pioneiro pois lança um perfil inicial para que futuras análises possam ser realizadas a partir das observações realizadas nesta pesquisa.

2- AVALIAÇÃO FÍSICA

As avaliações físicas são testes (antropométricos e ergométricos)

As avaliações físicas são testes (antropométricos e ergométricos) que identificam o estado atual de condicionamento físico, seja muscular, cardio respiratório e de gordura. Para iniciar um teste, é necessário que se obtenha uma boa anamnese, que nada mais é que um questionário para verificar seus hábitos alimentares, algumas doenças hereditárias, questões cirúrgicas e atividades físicas. Muitos testes podem ser feitos para se realizar a avaliação física, veja: a) Bio-impedância Este método permite uma avaliação rápida do percentual de gordura através da passagem de corrente elétrica, verificando o nível de água existente no organismo e quantificando o percentual de gordura. b) Dobras cutâneas É analisado por medidas verificadas por um compasso obtendo dados para aplicar em alguma formulas já estabelecidas, consideradas como padrão através vários estudos, pelo fato de sabermos que as grandes quantidades de gordura encontram-se em depósitos adiposos debaixo da pele. c) Teste neuromuscular Verifica a resistência de grupos musculares durante 1 min de exercícios repetidos em máxima velocidade.

O tempo de duração depende do programa utilizado pelo avaliador físico e da capacidade do aluno em realizar a avaliação. d) Dinamometria Permite a mensuração da força através de um equipamento próprio para o teste físico.. e) Avaliação postural Verificar debilidades na postura corporal. f) Teste de flexibilidade Verifica a capacidade do músculo de se estender ao máximo através de equipamento elaborado chamado de Banco Wells. g) Peso e altura Apenas para adquirir dados para conferência. h) Ergo espirometria Este teste nos dá parâmetros para analisar o $\dot{V}O_2$ Max(capacidade máxima de absorção de oxigênio) e definir o limiar anaeróbio(ponto onde a capacidade de remover o ácido láctico é menor que a produção do mesmo e definir a predominância da utilização de gordura e carboidratos como fonte de energia). i) Teste de eletrocardiografia Executado por um

cardiologista, permite conhecer o estado atual do coração e seus limites. Para a realização da avaliação física, é necessário que algumas observações devem ser levadas em conta para prevenir acidentes durante o teste, veja: • É necessário que antes da realização dos testes, faça um exame médico!

- Não exceder as limitações físicas e psicológicas de cada de cada um.
- O avaliador deve instruir o aluno em função do desenvolvimento do teste e assim auxilia-lo na montagem de um programa correto de exercícios.
- O aquecimento, além de proporcionar um melhor rendimento nos testes, é uma medida de segurança para evita lesões.
- A avaliação deve ser realizada por um profissional competente e treinado para essa finalidade a fim de se evitar resultados diferentes.

Avaliação da aptidão motora de atletas de futsal e sua relação com o desempenho individual durante o campeonato

O futsal, antigamente chamado de futebol de salão, é um esporte coletivo, jogado basicamente com os pés e praticado com cinco jogadores em cada equipe, sendo quatro de linha (um fixo, dois alas e um pivô) e um goleiro (Navarro e Almeida, 2008).

Navarro e Almeida (2008) também explicam o surgimento de novas posições, como é o caso do ala/fixo, fixo/ala, ala/pivô, goleiro/linha, linha/goleiro. Jogadores que ocupam qualitativamente uma e outra posição e desempenham as funções exigidas pelas mesmas. Dessa forma, é exigido dos jogadores a atuação em diferentes posições, e, por conseguinte, são obrigados a desempenharem múltiplas funções. Isso faz com que ocorra uma mudança na forma de treinamento, pois esse novo desafio é pautado na versatilidade que, por sua vez, exige novas condutas pedagógicas (Navarro e Almeida, 2008).

A prática de qualquer modalidade esportiva requer determinadas condições motoras que permitem a execução de movimentos específicos e ainda um grau de habilidade para alcançar a eficiência do gesto técnico pertinente à modalidade. Esse

grau de habilidade está diretamente ligado ao desenvolvimento motor do seu praticante e da bagagem motora adquirida nos primeiros anos da sua vida (Mutti, 2003).

Segundo Mutti (2003), a técnica consiste na execução individual dos fundamentos básicos do futsal, isto é, do passe, do chute, da recepção de bola, do drible, entre outros; no caso do goleiro, consiste na pegada, lançamento, espalmada, entre outras. Fundamentos esses, notados quando se der a iniciação ao futsal, dando continuidade ao desempenho motor, aumentando assim o seu acervo motor para posteriormente ser utilizado com uma ótima “performance” no alto nível.

Qualquer atividade física leva a modificações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, e sua eficiência resulta da sua duração, distância e repetição (volume), da carga e velocidade (intensidade), além da frequência da realização dessa carga (densidade), isto é, um aprimoramento das funções para as quais se está treinando (BOMPA, 2002).

Além dessas capacidades fundamentais, a agilidade, a flexibilidade, a coordenação, o ritmo e o equilíbrio constituem-se também em qualidades por demais importantes para os praticantes do futsal, o que ainda requer uma maneira específica de movimento - ritmo de jogo (Barbanti, 1988).

A experiência mostra que, no aspecto físico, os praticantes de futsal necessitam, fundamentalmente, de resistência aeróbia, velocidade, resistência muscular localizada e potência muscular (Santos Filho, 1995).

Segundo Dantas (2003), para melhor apreciação das qualidades físicas existem dois aspectos: as qualidades físicas preponderantes desenvolvidas ou obtidas por meio de treinamento, as chamadas qualidades da forma física e as qualidades inatas que seriam tão somente aperfeiçoadas pelo treinamento, chamadas qualidades das habilidades motoras. Ainda para o mesmo autor, o preparador físico deve estar familiarizado com o desporto com o qual vai trabalhar e ser um conhecedor das qualidades físicas mais importantes para a obtenção de altas performances nesta modalidade.

Os componentes do condicionamento físico e do desempenho no futsal são oriundos diretamente de suas metas, que são alcançadas através da realização de exercícios que melhorem e mantenham a função cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e um nível saudável do chamado percentual de gordura corporal. Já a meta do desempenho é fortalecida por meio de condicionamento específico para alcançar e manter os níveis altos de energia aeróbica e anaeróbica; força, resistência, potência muscular, velocidade, agilidade, coordenação, equilíbrio e habilidades esportivas (Howley e Franks, 2000).

Os profissionais da área precisam dominar os princípios básicos de avaliação da aptidão física e da prescrição de exercícios. Eles devem saber como usar os resultados de testes de aptidão física para planejar cientificamente bons programas de exercícios (Heyward, 2004).

Segundo Heyward (2004), podem ser usados testes de laboratório e de campo para avaliar cada componente da aptidão física e para desenvolver perfis dessa aptidão para os clientes. Os resultados permitem que se identifique os pontos fortes e fracos de seus clientes e proponha metas realistas para eles.

Além de testes para avaliar a aptidão física, outro componente-chave do perfil de saúde é a composição corporal, de onde mensuramos o percentual de gordura do indivíduo. Para Heyward (2004) a obesidade é um problema sério de saúde e reduz a expectativa de vida pelo aumento do risco de desenvolver doença arterial coronariana, hipertensão, diabetes tipo II, doença pulmonar obstrutiva, osteoartrite e certos tipos de câncer. Mas a falta de gordura corporal também representa risco à saúde, pois o corpo necessita de certa quantidade para as funções fisiológicas normais.

Segundo o manual da ACSM (2006) a composição corporal é definida como a proporção relativa de gordura e tecido isento de gordura no corpo. Onde essa composição corporal pode ser uma estimativa da antropometria, que é a mensuração do corpo humano.

Várias técnicas se enquadram nessa categoria: altura/peso, circunferências/medidas de cintura e pregas cutâneas. Técnicas antropométricas diferentes utilizam uma ampla variedade de locais e instrumentos de mensuração. Algumas dessas técnicas (como a determinação das pregas cutâneas) são estimativas da composição corporal ou de gordura corporal, enquanto outras técnicas (como o IMC) são avaliações da compleição corporal (ACSM, 2006).

Como o futsal é um esporte com temporadas de competição, é importante que os jogadores as iniciem com um nível ótimo de condicionamento. A composição corporal é um aspecto extremamente importante relacionado ao desempenho físico no futsal, uma vez que a gordura corporal atua como peso morto em atividades de alta intensidade. O estudo de antropometria tenta obter o nível ideal de massa magra e gordura, que poderia provocar melhora da performance nas várias modalidades, uma vez que o peso em excesso é prejudicial na maior parte das atividades físicas (Santi Maria, Almeida e Arruda, 2009)

Para Guedes e Guedes (1998) a quantidade de gordura corporal e o peso são os maiores indicadores de pressão arterial e de lipídios em crianças e adolescentes. A obesidade apresenta grandes riscos de mortalidade na vida adulta, pois provoca aumento do risco de câncer, hipertensão arterial (pressão alta) hiperglicemia, e artrite em adultos que quando crianças já apresentavam dificuldade no controle de peso.

Portanto, levando-se em consideração que são muitos os fatores que influenciam o desempenho físico e a lacuna existente nos artigos científicos de estudos que procuraram determinar a aptidão motora, principalmente nas categorias de base do futsal, a presente investigação teve como objetivou avaliar o nível de aptidão motora em atletas de futsal e verificar sua relação com o desempenho individual durante a realização do estadual de futsal, relacionando com o desempenho individual dos atletas durante a realização da mesma. Espera-se que os resultados deste estudo possam servir de base para a melhor compreensão da importância do condicionamento físico nos jogadores de futsal, principalmente durante competições, bem como servir de apoio para que novas investigações, que venham a ser realizadas com propósito de melhorar a preparação física de atletas.

2. Procedimentos metodológicos

A preparação física dos atletas infanto-juvenis foi realizada na pré-temporada. Durante a temporada da competição, os treinos somente físicos, eram em um dia da semana e, em alguns casos, duas vezes na semana, com o restante da semana direcionada para os treinos físico/técnicos, técnicos e táticos.

Esse trabalho foi executado, na equipe infanto-juvenil de um clube de futsal do interior do Estado do Rio Grande do Sul, durante o período da realização do estadual de futsal da categoria. Participaram do estudo 12 atletas com idades entre 15 e 17 anos, selecionados por disponibilidade, visto que os jogadores ausentes estavam machucados, por lesões em jogos fora dos hábitos da equipe e por não poderem comparecer no dia dos testes. Os atletas receberam todas as informações referentes aos procedimentos.

Os testes foram realizados em apenas um dia, sendo, divididos em dois turnos: manhã e tarde. A avaliação do percentual de gordura foi realizada através do protocolo de Faulkner, onde as espessuras das dobras cutâneas medidas foram: tricipital, subescapular, supra-ilíaca e abdominal. Para medir as dobras cutâneas foi utilizado o adipômetro.

O teste de flexibilidade (banco de Wells) teve por objetivo mensurar o desenvolvimento da flexão do quadril e das costas, bem como a extensão dos músculos posteriores da coxa (Johnson e Nelson, 1979), o teste de corrida de 10 metros (adaptado) para mensurar a velocidade de deslocamento; e o teste de abdominal (adaptado) para mensurar a força dos músculos abdominais e flexores do tronco (Johnson e Nelson, 1979). No turno da tarde, foram realizados os testes de força/potência dos membros inferiores – impulsão horizontal e o teste vai-e-vem (Shuttle Run), para mensurar a agilidade do desempenho em corrida e mudança de direção (Johnson e Nelson, 1979). Todos os testes foram realizados com sucesso e com o devido tempo para descanso. As vestimentas utilizadas foram as de treino: camiseta de algodão leve, calção de poliamida e tênis para prática de corridas.

As avaliações foram realizadas pelo pesquisador com o auxílio do técnico da equipe, sendo assim, todos os testes e avaliações foram realizados por dois avaliadores.

Foi utilizada a estatística descritiva para analisar os dados que foram expressos em termos de médias, mediana, moda, desvio padrão, valor mínimo e máximo. Essas medidas foram apuradas com a utilização do *Programa SPSS, versão 11.5, for Windows*.

3. Resultados e discussões

De forma a mostrar as características dos sujeitos do estudo a Tabela 1 apresenta os valores médios, mediana, moda, desvio padrão, valor mínimo e máximo da idade, do percentual de gordura e da flexibilidade, todos referentes à aptidão física relacionada à saúde.

Segundo Pollock e Wilmore (1993) *apud* Monteiro (2007) no que se refere aos homens entre 18 e 25 anos, é considerada dentro de um padrão de normalidade os valores percentuais em torno de 14% a 16%. Já com variáveis entre 8% e 10% são considerados bons.

Levando em conta o risco de obesidade e desordens associadas à desnutrição, de 6% a 14% o risco fica abaixo da média, mas entre 16% e 24% os riscos ficam acima da média (ACSM, 2000). Baseado nas classificações referidas anteriormente, comparados com a avaliação demonstrada na tabela, fica mais claro a percepção dos padrões dos atletas. Com percentual de gordura ligeiramente acima do considerado bom.

Lembrando que alguns autores defendem que esse teste é adequado para expressar um grau geral de flexibilidade, Dantas (2003) sugere o uso de testes mais específicos para medir a flexibilidade nas articulações, tais como o Flexi-Teste e o uso de flexímetros e goniômetros.

Conforme a classificação extraída da ACSM (1996) *apud* Queiroga (2005) entre 33 cm e 48 cm o nível é alto, mas a média dos atletas é classificada como baixa, já

que, para valores menores que 25 cm é dada essa classificação. O que nos indicou a baixa flexibilidade dos atletas, com 22,7 cm de média.

Tabela 1. Idade, % de gordura e flexibilidade dos atletas

	Idade (anos)	% Gordura	Flexibilidade (cm)
Média	16,3	10,9	22,7
Mediana	16	9,9	21,9
Moda	16	8,7 ^a	12,5 ^a
Desvio Padrão	0,65	3,4	9,09
Máximo	17,00	20,8	41,3
Mínimo	15,00	8,4	12,5

Fonte: Dados da pesquisa

Os atletas apresentaram os valores médios de percentual de gordura dentro do padrão ideal para pessoas treinadas, com apenas um atleta acima da média, o que nos leva a crer que a preparação física dessa equipe está de acordo com o nível da competição, devendo ser mantida nesses padrões, exceto pelo goleiro, mesmo este fazendo parte de outra série de treinamento, não participando de todos os treinos físicos. Santi Maria, Arruda e Hespanhol *apud* Santi Maria, Almeida e Arruda (2009) explicam que em estudos realizados com goleiros dessa categoria, ficou claro que esses têm o percentual de gordura 4% maiores que fixos, alas e pivôs. Esse excesso de gordura corporal não alterou, em grande escala, a sua “performance” em quadra, levando em conta que, sua flexibilidade também foi bastante ruim. Mesmo com esses padrões abaixo da média, seu tempo de reação apurado e experiência superaram essas dificuldades.

Em nenhum momento da competição, os atletas sentiram-se prejudicados pelo excesso ou falta de exercícios físicos. Apenas o goleiro mostrou certa deficiência nos testes, mas em quadra pouco teve influência nos resultados, com nenhuma falha acentuada por esse elevado nível de gordura corporal.

Com o objetivo de apresentar os resultados obtidos nos testes de impulso horizontal e agilidade, referente à aptidão motora relacionada com ao desempenho

atlético, a Tabela 2, possui valores médios, mediana, moda, desvio padrão, mínimo e máximo.

O teste de impulsão horizontal mostra que para esta faixa etária, os resultados foram abaixo dos mostrados por Matsudo (1982). Não foram encontrados estudos com a metodologia empreendida, especificamente, para esta faixa etária. Esse teste parece ser muito mais utilizado em modalidades esportivas como basquetebol, handebol e voleibol, provavelmente em função de sua especificidade aos gestos desportivos daquelas modalidades. Desportistas de salto em distância e altura apresentam resultados maiores do que estes aqui relatados (Tubino e Moreira, 2003).

A agilidade foi avaliada através do teste do vai-e-vem, bastante utilizado e considerado por vários autores a qualidade física mais característica do futsal e também a mais utilizada durante os jogos. Posto isso, é de grande importância uma análise mais cuidadosa sobre essa qualidade. Segundo Kiss (1987), os resultados são avaliados como acima da média nessa qualidade física, relacionados com atletas da mesma faixa etária, sendo que, alguns atletas obtiveram excelência nessa qualidade. Isso demonstra mais uma vez a importância da prática do futsal nas qualidades físicas associadas à velocidade, ou classificadas como perceptivo-cinéticas (Tubino e Moreira, 2003).

Tabela 2. Medidas de impulsão horizontal e agilidade dos atletas

	Impulsão horizontal (m)	Agilidade (s)
Média	2,14	9,26
Mediana	2,1	9,38
Moda	2,1 ^a	9,4 ^a
Desvio Padrão	0,17	0,34
Máximo	2,60	9,7
Mínimo	1,95	8,7

Fonte: Dados da pesquisa

Os atletas apresentaram-se relativamente bem nessas duas qualidades físicas, com um padrão motor muito bom para a prática do futsal. Alguns atletas saíram-se muito bem na potência dos membros inferiores e a grande maioria saiu-se acima da média com relação à agilidade. Vale salientar que vários erros durante os jogos da competição foram causados pela deficiência na agilidade de alguns atletas, mesmo que a grande maioria tenha se saído muito bem, os erros mais comuns foram cometidos pelos atletas com pior agilidade, segundo os testes. Os jogadores que ficaram um pouco abaixo da média nessa qualidade, foram os que mais demonstraram dificuldades durante a competição, principalmente em momentos de marcação dos adversários mais habilidosos e velozes.

4. Conclusão

Apesar da falta de literaturas com resultados satisfatórios, principalmente sobre aptidão motora na categoria infanto-juvenil (sub 17), as comparações deram-se, na maioria das vezes, com atletas adultos, o que, de certa forma foi proveitoso para expressar a importância dos testes realizados. Mesmo com as comparações feitas sobre atletas adultos, verificou-se que o percentual de gordura ficou um pouco acima do ideal desejado, principalmente no caso do goleiro. Ressalta-se que esses resultados não lhe tiraram a titularidade no time, tampouco, influenciou nas suas participações nos jogos da competição estadual. Os demais atletas, não foram influenciados negativamente pelo percentual de gordura, pois apresentaram um desempenho físico ótimo durante a competição.

A potência explosiva, expressada pelo teste de impulsão horizontal foi considerada como muito boa, sendo essa fundamental, nos chutes, marcação e principalmente na velocidade e agilidade, qualidades muito utilizadas em jogos de futsal.

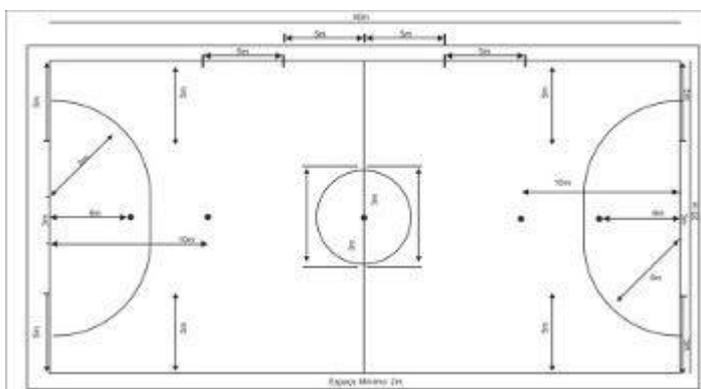
A flexibilidade dos jogadores foi considerada muito fraca. Sugere-se assim, maior treinamento de flexibilidade e alongamento. A flexibilidade deficiente se fez presente nos jogos, em momentos onde a utilização da mesma se fez importante, como para movimentos longos com objetivo de alcance da bola.

A agilidade apresentada foi classificada como excelente, ajudando-os muito na prática do futsal. Em momentos cruciais, como, na movimentação do esquema de ataque e na marcação, a agilidade excelente mostrada pelo teste, foi comprovada pelos jogadores durante os jogos da competição.

Este trabalho não se encerra por aqui. Ressalta-se a importância de novas investigações envolvendo o tema, principalmente por se tratar de um assunto de extrema importância.

Por se tratar de um estudo exploratório, sugere-se um aprofundamento do assunto. Sendo assim, recomendam-se novas pesquisas que possam ampliar os resultados aqui obtidos para uma melhor apreciação dos resultados. Nesse sentido, sugere-se a aplicação de testes para qualidades físicas, técnicas e psíquicas na pré-temporada, fazendo a reavaliação desses testes, a cada dois ou três meses, até a última semana da competição. Aconselha-se ainda, a realização de um pós-teste, para traçar a evolução dos jogadores durante a temporada. Também se sugere, a utilização de testes com o objetivo de traçar os microciclos com treinos específicos para todos os jogadores, buscando aprimorar as qualidades ruins conforme o resultado dos testes.

3- REGRAS E ARBITRAGEM



Apesar da semelhança em vários

pontos com o futebol de campo, as regras do futsal são diferentes. Regras básicas foram mantidas e outras como a dimensão da quadra, as marcações, número de jogadores e formas de punição são específicas do futsal. O número de participantes no futsal, por exemplo, é de 5 jogadores, sendo que um é o goleiro. O número de reservas permitido são de no máximo 9.

É importante lembrar que, devido a aspectos históricos, as primeiras regras do futebol de salão foram criadas pela Fifusa, que organizava as competições da modalidade inicialmente. Mas com o surgimento do futsal pela Fifa, alterações foram realizadas.

Confira as **principais regras do futsal** de acordo com Livro Nacional de Regras da CBFS, aprovado pela Fifa:

1 - Quadra de Jogo

Dimensões da Quadra

- Um retângulo de 25 à 42 metros de comprimento e 16 à 25 metros de largura;
- Nos jogos nacionais das categorias adultas e Sub-20, a quadra deverá ter no mínimo 38 metros de comprimento por 18 de largura;
- Nas partidas internacionais o mínimo são 20 metros de largura e máximo 25 metros de largura. E deve ter no mínimo 38 metros de comprimento e máximo de 42 metros.

Metas: Os chamados “gols” ficam localizados sobre a linha de meta com altura de 2 metros e 3 metros de largura. É obrigatório o uso de uma rede presa às traves e ao solo. Essa rede deve ser de material resistente (para não furar durante o jogo) e com malhas pequenas (para impedir que a bola passe por ela). Os postes e travessões podem ser feitos com plástico, madeira e ferro e pintados em cores diferentes da quadra de jogo.

Marcação da Quadra

As linhas demarcatórias devem ser visíveis e com 8 centímetros de largura, pertencendo as zonas que demarcam. Existem várias marcações numa quadra de futsal.

- As linhas limítrofes de maior comprimento são chamadas de **linhas laterais** e as de menor de **linhas de meta**;
- Uma linha deve passar pelo **centro da quadra** e ter um pequeno círculo no meio da quadra de 10 centímetros (onde a bola é colocada para que se dê início ao jogo);
- Outro círculo também é marcado no centro da quadra, esse maior que o anterior, com 3 metros de diâmetro;
- Nos quatro cantos da quadra, no encontro entre linhas laterais e de meta serão demarcados $\frac{1}{4}$ de círculo com 25 centímetros de raio, local onde serão cobrados os arremessos de canto;
- As linhas demarcatórias fazem parte da quadra do jogo.

Área de Substituição

É uma área por onde os jogadores substituídos devem sair da quadra e os substitutos entram no jogo. É um retângulo que fica à 5 metros de comprimento da linha divisória do meio da quadra e possui 5 metros de comprimento e 80 centímetros de largura, sendo que 40 cm são dentro da quadra e 40 fora. São duas áreas de substituições: uma para cada time, estando na frente do banco de reservas do mesmo.

Área Penal

É a área em que o goleiro pode defender com as mãos. É uma em cada extremidade da quadra e fica na frente dos gols. É um semicírculo de raio de 6 metros, tendo seus limites na linha de fundo. É diferente da área da cobrança da penalidade máxima porque o ponto de penalidade máxima fica, também à 6 metros da linha de fundo, mas na posição frontal ao gol, enquanto essa área é marcada por um semicírculo.

Tiro de Canto

A marcação de quadra dessa penalidade (saída de bola sendo que o último toque na bola tenha sido do time que esteja defendendo a meta de tal linha) está nos cantos da quadra. É marcada por $\frac{1}{4}$ de círculo (90 graus), tendo um diâmetro de 25 cm (o centro desse $\frac{1}{4}$ de círculo é o vértice da quadra).

Tiro Livre Sem Barreira

É uma penalidade, sem que haja jogadores do outro time, exceto o goleiro, da bola até a meta adversária. A marcação para a cobrança dessa penalidade é de 10 metros do ponto central da meta. Outra marcação referente a essa penalidade é uma linha traçada 5 metros depois da linha de fundo que corresponde ao local onde o goleiro pode se adiantar nessas cobranças de tiro livre sem barreira.

2 - Bola de Futsal

- A bola deve ser esférica, feita de couro macio ou outro material previamente aprovado;
- A circunferência da bola tem o mínimo de 62 centímetros e máximo 64 centímetros nas categorias adultas, Sub-20, Sub-17 e Sub-15;
- O peso não pode ter menos de 400 gramas e ultrapassar 440 gramas.

3 - Número de Jogadores

- Um jogo possui duas equipes com 5 jogadores cada, sendo que um deles é o goleiro;

- Se uma das equipes ficar com menos de três jogadores, a partida deverá ser cancelada;
- Uma equipe pode ter no máximo 9 jogadores reservas;
- As substituições podem ser feitas em qualquer momento do jogo e não possuem uma quantidade específica.

4 - Equipamentos dos Jogadores



♦ O jogador não pode usar nenhum objeto considerado perigoso pelo árbitro. Exemplo: pulseiras, colares, anéis, alianças e brincos;

♦ Os jogadores devem usar: camisa de manga curta ou comprida, calção curto, caneleiras, tênis feitos de lona, pelica ou couro macio, meias de cano longo e caneleiras;

♦ Na entrada das equipes, os candidatos devem ficar com a camisa dentro dos calções;

♦ O uniforme do goleiro deve ser em uma cor diferente dos outros;

5 - Árbitro Principal e Auxiliar

O jogo terá um árbitro auxiliar e um árbitro principal.

6 - Cronometrista e Anotador

Eles trabalham em uma mesa que fica fora da quadra. O cronometrista acompanha e controla o tempo de jogo. Já o anotador trabalha examinando as fichas de identificação dos jogadores e comissão, registra as faltas cometidas pelas equipes, controla infrações, anota na súmula as ocorrências do jogo, etc.

7 - Duração da Partida

Uma partida oficial de futsal tem duração de 40 minutos. São dois tempos de 20 minutos e 10 minutos para descanso (intervalo). O tempo de jogo é marcado com um cronômetro e isso deixa a partida mais dinâmica. As punições possuem algumas semelhanças com o futebol de campo, pelo menos no quesito dos cartões. Assim como no futebol, o futsal tem o cartão amarelo (para advertir do jogador) e o cartão vermelho para a expulsão. O cartão vermelho causa a suspensão automática do jogador expulso para o próximo jogo. O mesmo acontece com o integrante do time que receber três cartões amarelos em partidas diferentes.

8 - Bola de Saída

O árbitro principal será o responsável por fazer um sorteio, a fim de decidir, no início da partida, a escolha de lado ou saída da bola. A equipe vencedora começará na meia quadra, onde iniciará jogando. Já a equipe perdedora terá o direito à bola de saída do jogo. Caso ocorra tempo suplementar, deve-se adotar o mesmo método.

9 - Bola em Jogo e Fora de Jogo

A bola estará fora do jogo quando atravessar completamente as linhas laterais ou de meta, quer seja pelo solo ou pelo alto; quando a partida for interrompida pelo árbitro; e quando a bola bater no teto (partidas em quadra coberta) ou em qualquer equipamento esportivo inseridos nos limites da quadra.

A bola estará em jogo em todas as demais ocasiões, incluindo quando o tocar nos árbitros dentro da quadra de jogo; quando não for tomada nenhuma decisão com relação a infrações das regras do jogo; e quando bater nas traves ou travessão e permanecer dentro da quadra.

10 - Contagem de Gols

Os gols serão válidos quando ultrapassarem completamente a linha de meta entre os postes e sob o travessão, desde que ela não tenha sido carregada, arremessada ou impulsionada de forma intencional (mão ou braço de jogador atacante ou goleiro adversário). A equipe vencedora será aquela que tiver maior número de gols. Caso haja o mesmo número de gols ou nenhuma equipe tiver marcado será considerado empate. Além dessas especificações, existem outras relacionadas que impedem ou permitem a marcação do gol.

11 - Impedimento

Não existe a regra de impedimento no futsal.

12 - Faltas e Incorreções

Para que uma atitude seja considerada falta, deve-se considerar os seguintes aspectos:

- Ter sido cometida por um jogador em quadra ou reserva;
- Precisa ter sido realizada na superfície do jogo e enquanto a bola estiver em jogo.

As faltas são penalizadas com o **Tiro Livre Direto** e **Tiro Livre Indireto**:

Tiro Livre Direto

O tiro livre são os chutes cobrados após a paralisação do jogo depois de alguma infração cometida na partida. O tiro livre direto é concedido a uma equipe quando o jogador adversário apresentar as seguintes atitudes:

- Dar pontapé, derrubar o jogador do outro time;
- Bater, cuspir, tentar segurar o adversário;
- Empurrar o adversário;
- Oferecer perigo a outro jogador de maneira imprudente;
- Praticar uma jogada que atinja de forma perigosa qualquer jogador, etc.

A falta é anotada para a equipe e caso ela ocorra na área penal de quem cometeu, a equipe adversária executará uma cobrança de uma penalidade máxima.

Tiro Livre Indireto

Será cobrado quando o jogador adversário apresentar as seguintes atitudes:

- Ficar com a bola por mais de 4 segundos na área penal;
- Se o goleiro tocar ou controlar a bola que venha de um tiro lateral ou de canto cobrado por um companheiro;
- Tentar retirar a bola das mãos do goleiro;
- Prender a bola;

- Tentar enganar o adversário se passado por um companheiro de time;
- Tentar retardar o tempo da partida;
- Impedir que o goleiro lance a bola com as mãos, etc.

Sanções Disciplinares

⇒ Os **cartões amarelos** são apresentados aos jogadores caso ocorram algumas das seguintes infrações:

- Caso o jogador entre na quadra antes dos dois minutos de expulsão temporária;
- Quebrar constantemente as regras do jogo;
- Discordar por meio de gestos e palavras das decisões do árbitro;
- Ter conduta antidesportiva;
- Se dirigir aos árbitros, anotador ou cronometrista para reclamar ou discutir sobre alguma decisão;
- Impedir ou dificultar o reinício da partida;
- Simular durante o jogo com a tentativa de enganar os árbitros;
- Abandonar a partida sem autorização do árbitro;
- Um jogador, que não seja o goleiro, tentar defender a bola com as mãos para que sua equipe não sofra o gol, etc.

⇒ Os **cartões vermelhos** são apresentados aos jogadores caso ocorram algumas das seguintes infrações:

- Apresentar uma conduta violenta;
- Fizer jogo brusco grave;
- Realizar gestos obscenos, grosseiros e ofensivos;
- Ter duas vezes na mesma partida uma atitude punível com cartão amarelo;
- Impedir com a mão a marcação de um gol contra sua equipe, caso você não seja o goleiro;
- Cuspir em alguma pessoa durante a partida;
- Dar uma entrada que possa comprometer a integridade física de um jogador;
- Impedir de forma ilegal a tentativa de concluir um tento;
- Um jogador reserva invadir o campo para reclamar ou atrapalhar a partida.

13 - Tiros Livres

Os tiros livres são chutes desferidos, quando acontece a reposição da bola no jogo, devido a paralisação da partida provocada por alguma infração. São classificados em tiro livre direto e indireto.

14 - Penalidade Máxima

Um tiro direto que deve ser cobrado da marca, propriamente feita para a execução desse lance, em que todos os jogadores, exceto o executor do lance e o goleiro adversário, estão atrás da linha da bola. O jogador que executa a penalidade máxima, depois da execução, não pode encostar novamente na bola antes que outro jogador tenha encostado na mesma. Só pode ser cobrado para frente e a cobrança deve ser feita em 4 segundos.

15 - Tiro Lateral

Ocorre quando a bola passa, em sua totalidade, pela linha lateral. A cobrança é feita com os pés do exato local onde a ela tenha saído. O jogador que está cobrando o arremesso lateral deve estar de frente para a quadra, com um pé no solo, sendo que esse pé deve estar sobre qualquer parte da linha ou fora dela. A distância que deve ser respeitada pelos adversário na cobrança desse tiro é de 3 metros para a bola. Se o arremesso for diretamente para o gol, só será validado se houver desvio de outro jogador (incluindo o goleiro). Caso o arremesso lateral seja cobrado de forma incorreta, ocorrerá a reversão, ou seja, a equipe adversária ganha um arremesso lateral.

16 - Arremesso de Meta

É considerado arremesso de meta sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de meta pelo alto ou solo, excluída a área entre os postes e sob o travessão de meta, após ter sido tocada ou jogada pela última vez por jogador da equipe atacante. O goleiro é o responsável por executar o arremesso de meta, usando as mãos e de qualquer parte do ponto da área penal.

17 - Tiro de Canto

Ocorre quando a bola sai totalmente pela linha de fundo e o último a tocar seja do time que está defendendo a meta dessa linha de fundo. Deve ser executado com um pé fixado no solo em cima da linha ou fora da quadra. O lado a ser escolhido para a cobrança será o mais próximo de onde a bola tenha saído. Se a bola for em direção à meta adversária e entrar, mesmo sem desviar em nenhum jogador, o gol será validado. Uma curiosidade é que se o arremesso for feito contra própria meta, com ou sem desvios de outros jogadores, o gol não será validado. O tempo limite para execução desse arremesso é de 4 segundos.

Lei da Vantagem

Os árbitros devem priorizar a disputa de um futsal atrativo e de qualidade com a obediência às regras. Eles devem evitar as interrupções do jogo e o excesso de uso de apito que retiram o dinamismo do espetáculo. A Lei da Vantagem funciona como uma garantia de que os infratores não sejam beneficiados pela paralisação do jogo.

Diferenças entre as Regras do Futebol de Salão da AMF e Futsal da Fifa

Apesar de possuírem a mesma essência, há diferenças nas regras do Futsal da AMF e o Futsal da Fifa. O primeiro é considerado um tipo de futebol à moda antiga, realizado com uma bola mais pesada, em que é necessário ter certas habilidades para prosseguir com o jogo. Já o proposto pela Fifa é mais dinâmico e um pouco parecido com o futebol de campo.

Dentre as diferenças está a de que o goleiro não pode tocar com a bola dentro da quadra de defesa do adversário. De acordo com as regras da Fifa, ele tem liberdade para atuar até como jogador de linha. Confira as principais diferenças entre os esportes.

Obs.: A Confederação Nacional de Futebol de Salão (CNFS) é a responsável pela difusão do tradicional futsal no Brasil.

Diferenças Futsal AMF X Futsal Fifa		
	Futsal AMF	Futsal Fifa
Quadra	As medidas são de 28x16m (mínimo) e 40x20m (máximo). Partidas internacionais: entre 36x18m (mínimo) e 40x20m (máximo).	As medidas são entre 25x16m (mínimo) e 42x25m (máximo). Partidas Nacionais: comprimento de 36m ou 38m (mínimo) e largura de 18 m (mínima). Partidas Internacionais: comprimento mínimo de 38m (mínimo) e 42m (máximo); além de largura de 20m (mínimo) e 25m (máximo)
Substituições	Não há limite. Feitas apenas com a partida interrompida.	Não há limite. Feitas a qualquer momento.
Cartões	Amarelo: advertência; Azul: desclassificação (a equipe poderá se recompor de imediato); Vermelho: expulsão do jogador e recomposição rápida da equipe.	Amarelo: advertência; Vermelho: expulsão do jogador e recomposição da equipe apenas após dois minutos ou um gol.
Lateral e Escanteio	São cobrados com as mãos.	São cobrados com os pés.
Tiro de Meta	Cobrado pelo goleiro com as mãos. A bola deverá tocar no campo defensivo antes de atravessar a quadra.	Cobrado pelo goleiro com as mãos. A bola poderá ser reposta em qualquer parte da quadra.
Goleiro	Pode atuar na linha, mas não poderá tocar na bola na quadra de defesa; Não poderá cobrar pênaltis ou faltas na quadra do adversário.	Pode atuar na linha, mas não sair da sua área com a bola; Caso queira atuar fora da sua área, um jogador de linha deverá tocar a bola para ele, e ele a receber fora da área; Poderá bater faltas de qualquer local da quadra e também cobrar pênalti.
Pênalti	Para cobrá-lo, é preciso estar a uma distância de 6 m do centro da linha do gol. O goleiro não poderá se mover, enquanto não for tocada a bola pelo cobrador.	Para cobrá-lo, é preciso estar a uma distância de 6 m do centro da linha do gol. O goleiro pode ser movimento na lateral antes da bola ser tocada, contanto que não tire os pés da linha do gol.
Gol	Podem ser marcados de qualquer lugar da quadra. De acordo com a regra de origem o gol não era válido dentro da grande área, mas a regra foi alterada em 1990.	Podem ser marcados de qualquer lugar da quadra.

4- FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Os Fundamentos do Futsal são as técnicas utilizadas durante o jogo de Futsal. São fundamentos do Futsal o domínio ou recepção da bola, o controle de bola, a condução de bola, o passe, o chute, o cabeceio, o drible e a finta.

Quais são os Fundamentos do Futsal?

Os fundamentos do Futsal são o domínio ou recepção da bola, o controle de bola, a condução de bola, o passe, o chute, o cabeceio, o drible e a finta. Veja abaixo um resumo dos principais fundamentos do Futsal.

Fundamento Recepção ou Domínio de bola no Futsal

É o ato de receber a bola no Futsal, o domínio pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, como pés, coxa, peito, cabeça e outras partes. A principal e a mais indicada técnica para recepção/domínio da bola no Futsal é a “pisada”, que é quando o jogador de Futsal domina a bola pisando nela com a sola do pé.



Fundamento Controle de bola no Futsal

O Controle de bola no Futsal se diferencia do domínio de bola pois se refere ao ato de manter a bola sobre controle sem deixá-la cair no chão. Essa técnica também é popularmente conhecida como embaixadinha.

Fundamento Condução de bola no Futsal

A Condução de bola é o ato de conduzir a bola sobre seu domínio através da quadra de jogo. É possível fazer a condução de bola em linha reta ou com mudanças de direção (zigzague). A condução pode ser usando a parte frente do “peito” do pé ou pisando na bola, o chamado “rolinho”. É muito importante que a Condução seja feita com a bola bem próxima aos pés do jogador.



Fundamento Passe de bola no Futsal

O Passe de bola no Futsal é o ato de enviar a bola para um jogador da mesma equipe. O Passe pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, com os pés, a coxa, o peito, a cabeça, o calcanhar. A técnica mais utilizada de passe é feito tocando a bola com a parte interna do pé, o chamado passe colocado.

Fundamento Chute ou finalização no Futsal

O Chute no Futsal é o ato de enviar a bola em direção a meta/gol da equipe adversária com a intenção de marcar um gol. O Chute pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, chute com a parte interna do pé (colocado), com o “peito” do pé, de pico, de calcanhar, de coxa, de cabeça. O melhor Chute é aquele que une precisão e força.



Regras e Fundamentos do Futsal: o chute ou finalização no Futsal

Fundamento Cabeceio no Futsal

É o ato de dar uma cabeçada na bola, o Cabeceio no Futsal pode ser usado de forma defensiva, para interromper um ataque adversário, para dar Passes ou em forma de Chute/Finalização, com o objetivo de marcar um gol. A técnica mais utilizada de Cabeceio no Futsal é feita usando a região da testa.

Fundamento Drible no Futsal

O Drible no Futsal envolve outros dois fundamentos, o Domínio e a Condução. O Drible é o ato de passar dominando e conduzindo a bola. O Drible exige mudança de direção, criatividade, velocidade e agilidade, com intenção de enganar o adversário e passar por ele.



Regras e Fundamentos do Futsal: o Drible no Futsal

O Fundamento Finta no Futsal

A Finta no Futsal é diferente do Drible pois é feita sem o domínio da bola, também conhecida como Drible de Corpo. A Finta é um movimento criativo, com mudança de direção, sem a bola, feita para enganar o adversário com o objetivo de alcançar ou receber a bola.

5- SISTEMAS BÁSICOS

Posições e Funções

Ao formar uma equipe de futsal visando o trabalho de uma temporada, o técnico deve se preocupar não só em preencher as posições em quadra ou deficiências da equipe, mas também em atribuir funções de acordo com as habilidades/qualidades de cada um dos atletas a sua disposição.

As funções a serem desempenhadas pelos atletas independem do esquema tático adotado pela equipe, além de nem sempre corresponder às posições em quadra. As funções a serem desempenhadas e as características do jogador para cada funções são as seguintes:

Marcador

É aquele jogador que reúne as melhores condições de antecipação e marcação, às vezes coincide o fato de que seja o fixo da equipe. Possui bom senso de cobertura, sabe utilizar bem o corpo e geralmente tem bom nível de força física;

Passador

Geralmente é o jogador de melhor passe da equipe, dotado de uma boa visão de jogo e precisão nos lançamentos de longa distância.

Muitas vezes é o segundo jogador mais habilidoso da equipe, mas por ter um excelente senso de marcação, joga com segundo defensor cobrindo o fixo (marcador);

Armador

A maioria das vezes é o jogador mais rápido e habilidoso da equipe;

Possuidor de uma boa velocidade de raciocínio, quando jovem geralmente tem dificuldade de jogar para a equipe, sendo um jogador experiente tende a buscar o jogo coletivo sem anular sua habilidade natural;

Finalizador

É jogador com o talento natural para finalizar em gol. Antevê como poucos os lances que poderão resultar em gol.

Dotado de boa técnica e habilidade, tem na velocidade de reação e antecipação sua principal virtude físico-tática.

Para que entendamos a afirmação anterior que as funções nem sempre correspondem às posições em quadra, devemos conhecer as definições das posições dos atletas em quadra. Diversos autores tentam definir as posições no futsal, pessoalmente adotamos as definições de VOSER (2001) para as mesmas:

Goleiro

"Este é o responsável por defender e impedir que a bola ultrapasse a linha de gol. (...) As últimas regras lhe dão a possibilidade de lançar a bola com as mãos diretamente para o outro lado da quadra. (...) observa-se que o goleiro de futsal deverá possuir também as mesmas qualidades técnicas dos demais jogadores de linha".

Fixo

"Sua função básica é defensiva, porém deve saber o momento exato participar de algumas manobras ofensivas, como organizador, abrindo espaços para os companheiros e chegando como homem surpresa para o arremate a gol. Este jogador devera também orientar os colegas durante a marcação e ter um bom senso de cobertura".

Alas (direito e esquerdo)

"São os responsáveis pela construção das jogadas e tem a tarefa de marcar e atacar".

Pivô

"Este é o responsável pela distribuição das jogadas e, quando acionado, exerce as ações de finalização e de abrir espaços na área adversária para a penetração de seus companheiros. A sua característica básica é saber jogar de costas para o gol".

O técnico de futsal não deve se ater a estas conceituações, na hora de atribuir as funções em quadra. Muitas vezes um jogador apesar de jogar numa determinada posição, exerce como maior eficiência uma função em quadra que aparentemente não seria a sua, podemos citar o exemplo de um ala ser o marcador ao invés do fixo, que seria a escolha natural. Ou um dos alas exercer a função de finalizador da equipe ao invés do pivô, que no caso em estudo rende mais como armador das jogadas da equipe.

A função de passador geralmente é exercida por um dos alas ou pelo fixo, quando este é detentor de um bom passe de media e longa distancia, além de bom nível de habilidade.

O trabalho de atribuição de funções é mais usual em equipes cujos jogadores não são experientes, pouco experientes ou se tem pouco tempo para treinos táticos antes da competição alvo da temporada. A atribuição de funções não exige os jogadores de executar (e bem) qualquer uma das funções descritas anteriormente, mesmo que esta não seja a que lhe foi atribuída pelo técnico. Para que qualquer um da equipe possa desempenhar as funções de outro jogador em quadra o trabalho de treinamento dos fundamentos do futsal (passe, drible, condução, chute etc.) é primordial, mesmo para aqueles jogadores mais experientes do elenco. Este treinamento parece fácil, mas quando é realizado muitas vezes o numero de erros

na sua execução são tantos, que muitos poderão achar tratar-se de um jogador qualquer amador.

Sistemas Táticos de Jogo

Quanto aos sistemas a serem empregados, quer seja o 3-1, 2-2, 1-2-1, 4-0, todos da mais alta importância desde que sejam bem aplicados, respeitando, é claro a forma pela qual se apresenta o adversário no seu sistema defensivo e as características individuais, tanto da nossa quanto da equipe adversária.

Porém existe um fundamento que tem sido motivo de muito comentário entre os que militam no futsal, que é o drible.

Por várias vezes assistimos equipes saírem vitoriosas em quadra, com jogadas de puro individualismo de seus jogadores.

Com a formação da equipe, seus aspectos iniciais, competirá ao técnico e/ou treinador, idealizador de acordo com o material humano de que dispõe, a forma tática que irá atuar em suas partidas, inclusive contando com todas as alterações que poderão ocorrer mesmo durante o transcorrer desta. A esquematização de jogo é fator preponderante em uma equipe, pois sem esta atividade, não se terá uma equipe e sim um grupo de elementos que estarão praticando um esporte sem um objetivo específico. Como já foi observada, a tática de jogo pode e deve variar, normalmente durante o transcorrer da partida, competindo ao profissional responsável as devidas orientações neste sentido, no intuito de não fracassar em seu trabalho, mas, sempre tendo em mente que uma derrota deve ser assimilada pelo grupo como um resultado previsto dentro de uma competição, tendo sempre em mente que o importante será anotar e observar as falhas para que, assim que corrigidas, venham a surtir o efeito desejado em um próximo confronto. Tática nada mais é do que a teoria (técnica) colocada em prática na quadra de jogo, com todas as suas variações que poderão acontecer conforme o desenvolvido pelo adversário.

Esquema de Jogo

Os esquemas de jogo mais adotado pelas equipes são: 2-2, 1-3, 3-1, 1-2-1. Estes esquemas são os comumente praticados durante o desenvolver de uma partida, sendo que uma equipe varia constantemente tais esquemas, de acordo com as necessidades e principalmente de acordo com o adversário.

Esquema 2-2: é um esquema defensivo, geralmente empregado por equipes iniciantes ou de categorias menores, tendo como principal característica dificultar a dilatação do placar no caso de inferioridade em relação ao adversário. Ofensivamente apresenta pouca objetividade, pois sua movimentação é restrita. Em relação ao grupo de atletas, restringe as habilidades, pelo fato de não oferecer uma mobilidade durante o desenvolver da partida, dificultando trabalho com bola, lançamentos. Deve-se ter em mente que em determinados momentos, um esquema como este, o determinado "caixote", quando bem aplicado, e muito bem treinado, realmente dificulta o adversário a penetração no campo de ação da equipe, restando normalmente a esta, os chutes de média e longa distância, que poderão resultar em algo, de acordo com o tamanho da quadra de jogo.

Esquema 3-1, 1-3, 1-2-1: Estes esquemas são os mais empregados pelas equipes, pois apresentam dupla objetividade: OFENSIVA E DEFENSIVA. Favorece aos atletas uma maior mobilidade, criatividade e desenvolvimento de suas características técnicas, dando uma movimentação maior no desenrolar da partida. As posições de cada atleta são pré-determinadas durante os treinamentos, onde cada qual, dentro de suas características, desenvolverá o seu trabalho, mas nunca ficando restrito a um posicionamento fixo, cada esquema destes, será aplicado conforme orientação do profissional responsável pela equipe e principalmente de acordo com as características do adversário.

Esquema 3-1: é um esquema mais defensivo, onde a equipe em determinados momentos da partida, utilizará para evitar o crescimento do adversário e conseqüentemente a marcação de gols por parte destes. Oferece no entanto a possibilidade de um contra ataque, valendo -se de um pivô habilidoso para surpreender o adversário;

Esquema 1-3: é o esquema utilizado com o objetivo de mudar o resultado de uma partida, onde somente a vitória interessa, e neste caso, a equipe valendo-se de um bom fixo, libera os demais, alas e pivô, para sob pressão objetivar a mudança de resultado de acordo com o que importa para a equipe;

Esquema 1-2-1: é o esquema utilizado em uma partida tranquila, com o desenvolvimento normal das jogadas, que propiciam o desenvolvimento do jogo e principalmente a movimentação dos atletas, variando as jogadas e alternando-se nos posicionamentos com o intuito de envolver o adversário.

Sistema de Marcação

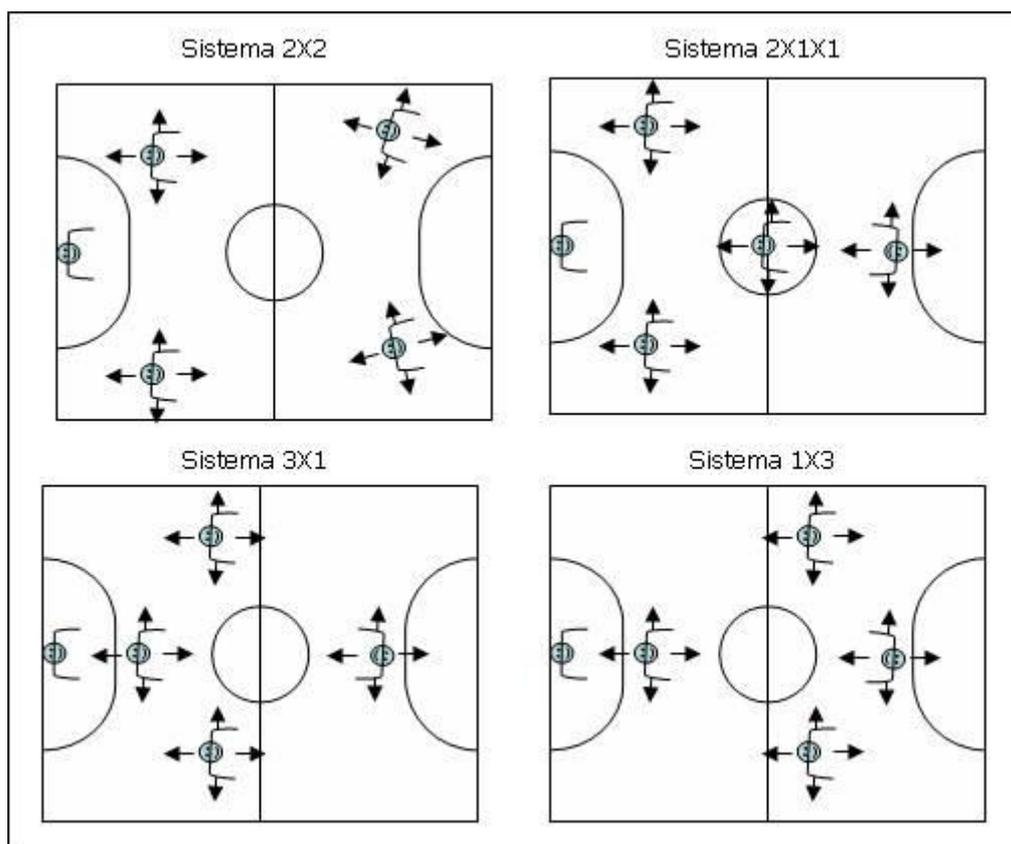
Por Homem a Homem

Na marcação homem a homem ou individual, o defensor marca individualmente o jogador que lhe indicado acompanhando-o por toda a quadra. Esse sistema pode ser dividido em marcação sob pressão e meia pressão. Neste sistema marca-se o jogador, não a bola. A marcação sob pressão exige que o marcador exerça o combate direto ao oponente em qualquer setor da quadra, procurando evitar que o oponente receba a bola. E entende-se por meia pressão o combate no setor de ataque somente sobre o oponente que recebe ou que está de posse da bola, não

sendo necessário o combate sobre o jogador que está sem bola, ficando o responsável por este jogador adversário mais retraído afim de dar cobertura ao companheiro que efetua o combate direto sobre aquele que está com a bola, além de guarnecer o setor central da quadra. No setor defensivo a marcação é efetuada sob pressão.

Por Zona

O sistema de marcação por zona consiste em atribuir a cada jogador da equipe uma zona definida de defesa com a incumbência de ocupá-la e defendê-la integralmente. Neste sistema marca-se a bola, não o jogador. Na marcação por zona o combate é exercido sobre o jogador contrário mais diretamente quando ele penetra na zona confiada ao defensor, sem que, no entanto, este seja obrigado a acompanhá-lo fora dela. O sistema de marcação por zona é muito vantajoso pois favorece a cobertura de defesa, tornando a marcação altamente eficaz, além de ser muito propício aos contra-ataques toda vez que a bola é tomada do adversário.



6- FUTSAL FEMININO

Um pouco sobre a história do Futsal Feminino no Brasil

Em 08/01/83 o Conselho Nacional de Desportos (CND) oficializou a prática de Futsal para mulheres. A partir desta data os campeonatos começaram a surgir em vários estados. A necessidade de expandir a prática do futsal feminino no Brasil, e no mundo teve como principal motivo aumentar o número de praticantes também no feminino para incluir a modalidade nas olimpíadas, pois para a modalidade entrar nas olimpíadas precisa ser dos dois sexos.

O primeiro campeonato oficial organizado pela CBFS foi a I Taça Brasil de Clubes, realizada em Mairinque – SP em janeiro de 1992 com a participação de 10 equipes indicada por suas Federações, passadas apenas duas décadas, o que se observa é uma evolução significativa: em âmbito nacional, além da tradicional Taça Brasil de Clubes, que em 2003 completou a XII edição, formou-se pela primeira vez uma Seleção Brasileira do gênero.

O futsal feminino, a exemplo do que ocorreu com o masculino, chegou à era do profissionalismo, isto é, o que era diversão passou a ser ofício. Com o advento da Seleção Brasileira da categoria principal, a Confederação Brasileira de Futsal (CBFS) demonstra o seu interesse em fomentar intercâmbios internacionais.

Para a admissão do futsal nos Jogos Olímpicos há indícios de que essas projeções têm uma relação estreita, também, com o fato de o nível técnico se encontrar em processo acelerado de desenvolvimento.

É sensível a expansão do futsal feminino em todo o território nacional. Prova disso, é o fato de a 16ª Taça Brasil de Clubes da categoria principal ser disputada por 25 equipes de 20 estados diferentes.

Há um departamento de futsal feminino na CBFS; uma Liga de futsal feminino; uma seleção brasileira de futsal feminino; campeonato brasileiro de clubes na categoria principal e nas de base. Em decorrência disso, encontramos independentemente da localidade, profissionais ligados e alunos interessados no futsal feminino e, evidentemente, mais meninas se iniciando no futsal

Histórico do Futsal Feminino no IEE/ADIEE Florianópolis

O Futsal Feminino do Instituto Estadual de Educação teve início em julho de 1999, onde o Professor Rogério Julis Richter, professor das EDA nesta época e já trabalhando com o futsal masculino observou a necessidade da modalidade no naipe feminino, que estava em fase de crescimento no Brasil, mas sem nenhum em Santa Catarina e principalmente na Nossa cidade.

A modalidade do Futsal Feminino IEE teve início com uma turma de três meninas do IEE na primeira semana de aula, logicamente começou a ter mais procura e assim se solidificou. No ano de 2000 foi feita uma equipe adulta que participou da primeira competição em Santa Catarina (a Copa Colombo de Futsal Feminino), neste ano ficamos em segundo lugar, com este resultado houve mais procura na modalidade.

Em 2001 o IEE/ADIEE foi convidado a representar o futsal feminino na 1º OLESC - Olimpíada Escolar Catarinense representando a cidade de Florianópolis, dois anos depois também os Joguinhos Abertos, que foram criados para suprir o crescimento repentino da modalidade. O IEE/ADIEE é até hoje o representante de Florianópolis na modalidade no cenário estadual.

Além de Joguinhos e OLESC que já está na 12º edição, participa também Jogos Escolares de SC (JESC), do Moleque Bom de Bola, do campeonato Estadual e da Liga Regional da Grande Florianópolis. No IEE aconteceram já quatro edições da COPA IEE de futsal feminino, indo para o 5º ano em 2012.

Já passaram pelo IEE/ADIEE por orientação do Professor Rogério mais de 470 Alunos/Aletas, todos feitos na base, alguns sendo destaques estaduais e até nacionais. Nosso melhor resultado foi o segundo lugar no Estadual da OLESC no ano de 2004, fazendo oito jogos com sete vitórias e uma derrota (a final).

Atualmente o Instituto Estadual de Educação totaliza 70 Alunas/Atletas devidamente matriculados e freqüentando os treinamentos orientados pelo Professor Rogério. Todas são convocados para as competições para representar a Escola e a Cidade nas competições da Modalidade que se realizam à nível escolar e de rendimento em diversas categorias, neste ano estaremos fazendo doze anos da modalidade

A iniciação ao futsal feminino

É importante percebermos que a iniciação ocorre nas escolas, cabendo então ao professor (a) oportunizar a prática para ambos os sexos. Para que isso ocorra, é necessário que possíveis comparações com o futsal masculino devem ser sumariamente evitadas, pois são, minimamente, inoportunas.

Mulheres têm de ser comparadas entre si. Assim terão respeitada sua individualidade; as meninas poderão se iniciar no futsal sem a responsabilidade e/ou o objetivo de terem de se comportar como os meninos naquilo que fazem para serem aceitas pelos (as) professores (as).

REFERÊNCIAS

<https://portaldofutsal.webnode.pt/news/capacidades-fisicas/>acesso em 17/04/2020

<https://www.efdeportes.com/efd141/qualidades-fisicas-dos-alunos-que-praticam-futsal.htm>>acesso em 17/04/2020

<https://www.efdeportes.com/efd203/avaliacao-da-aptidao-motora-de-futsal.htm>>acesso em 17/04/2020

<https://www.sitemedico.com.br/o-que-e-uma-avaliacao-fisica-e-qual-a-importancia-para-seu-corpo/>>acesso em 17/04/2020

<http://futebol-de-salao.info/regras-do-futsal.html>>acesso em 17/04/2020

<https://www.dicaseducacaofisica.info/regras-e-fundamentos-do-futsal/>>acesso em 17/04/2020

<http://tudodefutsal.blogspot.com/2013/04/futsal-posicoes-funcoes-e-sistemas-de.html>>acesso em 17/04/2020

<http://futsal95.blogspot.com/2012/06/o-sistema-2x2-e-o-mais-simples-entre.html>>acesso em 17/04/2020

<https://adiee.webnode.com.br/futebol%20de%20sal%C3%A3o%20feminino/>>acesso em 17/04/2020