



TEORIA DO FUTSAL

SUMÁRIO

1-	GRANDES E PEQUENOS JOGOS	3
2-	JOGOS ADAPTADOS E MODIFICADOS	7
3-	JOGOS E TREINAMENTOS INTEGRADOS	18
4-	FUTSAL NOS DIAS ATUAIS	25
5-	FUTSAL NAS ESCOLAS	29
6-	COMO MONTAR UM TIME DE FUTSAL	37
7-	TREINAMENTO DE FUTSAL PARA EQUIPES ESCOLARES	49

REFERÊNCIAS

1- GRANDES E PEQUENOS JOGOS

O futsal é um dos **esportes coletivos** mais praticados no Brasil e atrai um grande número de adeptos. Seja durante a aula de Educação Física, ou nas escolinhas fora do horário escolar, uma coisa é certa: as crianças adoram jogar futsal. Os professores sabem disso e, assim, buscam constantemente atividades recreativas para o futsal, com o objetivo de oferecer uma aula variada.

Aqui estão 7 diferentes **atividades recreativas para o futsal**, fugindo do padrão dos exercícios já utilizados, como alunos em filas, conduzindo a bola e finalizando em gol.

Quer saber quais são elas? Então é só continuar acompanhando!

Ciclos de ensino de atividades recreativas para o futsal

- primeiro ciclo: domínio do corpo e habilidades básicas;
- segundo ciclo: condução de bola e habilidades básicas;
- terceiro ciclo: passe, recepção e drible;
- quarto ciclo: sistemas de ataque e de defesa;
- quinto ciclo: habilidades específicas de controle, condução e domínio de bola;
- sexto ciclo: habilidades específicas de passe, recepção e finalização;
- sétimo ciclo: habilidades específicas de cabeceio, drible e finta.

Cada ciclo pode ser trabalhado em mais de uma aula, de acordo com o desempenho dos alunos. A seguir, confira exemplos de atividades para algumas das etapas de ensino do esporte.

1. Pega-pega congela com condução

No primeiro ciclo de ensino do futsal, as atividades devem proporcionar ao aluno o desenvolvimento das habilidades básicas de todos os esportes coletivos, como correr, saltar, arremessar, receber, conduzir etc. Nesse momento, é indicado que o professor opte por atividades mais recreativas, que aproximem a criança do futsal, como o pega-pega congela com condução.

Para realizar o exercício, selecione um aluno para ser o pegador. Os demais devem se espalhar pela quadra, cada um com uma bola. Os fugitivos fogem do pegador segurando a bola com as mãos. Quando forem pegos, eles precisam parar com as pernas abertas e só podem ser salvos quando um colega conduzir a bola que está em sua mão, com os pés, entre as pernas do companheiro.

Se a atividade ficar fácil, é possível variar o deslocamento: em vez de segurar a bola com as mãos, peça aos alunos, em um primeiro momento, que se desloquem quicando e, em uma segunda oportunidade, conduzindo a bola com os pés.

Objetivo: desenvolver habilidades básicas e ter domínio do corpo.

2. Jogo da velha humano

O jogo da velha humano é uma excelente atividade para que as crianças aprendam a manipular e a conduzir a bola, e ainda se sintam motivadas. A turma deverá ser dividida em duas equipes. O primeiro aluno de cada coluna, ao som do apito, deve conduzir a bola entre cones até o local que estiver disposto o jogo da velha, que pode ser feito com 9 arcos.

Ao chegar no jogo da velha, o aluno deve deixar o colete que representa a cor da sua equipe em uma casa do jogo da velha. A regra é a mesma do jogo original. Ao final, a equipe que completar as linhas do jogo vence.

Caso a turma seja grande, monte mais de um jogo da velha, e divida os alunos em pequenos grupos, para que todos possam participar.

Objetivo: aprimorar a manipulação de bola.

3. Jogo dos 10 passes

O jogo dos 10 passes é uma ótima maneira de incentivar os alunos a praticarem esportes. Ele evita que os **mais habilidosos** dominem o jogo, excluindo as demais crianças ao não passar a bola. Além disso, trabalha o passe, a recepção, o deslocamento em quadra e a interação com o adversário.

A atividade é simples: divida os alunos em duas equipes e coloque uma bola em jogo. O objetivo da atividade é que a equipe troque 10 passes entre si sem que o adversário intercepte a bola. Cada vez que isso ocorrer, o time marca um ponto.

Objetivo: treinar o passe, a recepção e o domínio.

4. Ataque e defesa 2 X 2

O objetivo do pequeno jogo é que os alunos treinem o ataque e a defesa. Veja como organizar:

- divida a quadra em pequenos quadrados;
- coloque um cone em cada ponta dos quadrados;
- separe os alunos em quartetos;
- faça duas duplas.

A atividade consiste em atacar com a bola até chegar ao cone posicionado ao final da quadra demarcada. A divisão da turma em pequenos grupos é feita para que todos possam participar e treinar da mesma forma, trabalhando tanto o posicionamento de ataque quanto o de defesa.

Objetivo: trabalhar sistemas de defesa e ataque.

5. Matemática do futebol

Esse exercício pode ser utilizado para treinar o controle, a condução e o domínio de bola e incentivar a participação dos alunos. Divida a turma em **dois grupos**, peça que fiquem sentados e dê um número a cada aluno.

Faça uma pergunta de matemática, não muito complicada, como $3+5$. Os números correspondentes à resposta (no caso, 8) devem levantar, pegar a bola, conduzir por um caminho de cones e passar para o próximo número correspondente, que se levantará, dominará a bola e realizará a tarefa novamente. A equipe que receber o passe primeiro marca ponto.

A mesma atividade pode ser feita para treinar a finalização. Em vez de passar a bola ao colega, peça para que o aluno finalize em gol e volte correndo, para que o próximo possa ir. A equipe que terminar primeiro vence.

Objetivo: treinar habilidades específicas de controle, condução, recepção, domínio de bola e finalização.

6. Pega-pega cabeceio

Para treinar o cabeceio de forma divertida, divida a turma entre alguns pegadores e fugitivos. Para que um aluno pegue o outro, ele deverá cabecear a bola no colega. Opte por bolas leves para não machucar os alunos.

Objetivo: treinar a habilidade específica de cabeceio.

7. Drible 3 X 2

Para estimular o drible, divida a turma em grupos de 5, em que 3 serão defensores e 2 atacantes. Faça uma pequena goleira ao final do espaço delimitado para a atividade, ou coloque um cone.

O objetivo é que a dupla chegue na goleira ou no cone com a bola. A superioridade numérica da defesa permite que os alunos utilizem mais o drible para conseguir chegar até o alvo.

Objetivo: treinar habilidades específicas de drible.

Como vimos, o futsal é dos esportes favoritos dos alunos. Criar um cronograma de ensino de atividades recreativas para o futsal, com progressões, pode facilitar o aprendizado. Variar os exercícios também faz com que as crianças se estimulem mais e queiram participar das aulas.

2- JOGOS ADAPTADOS E MODIFICADOS

O Futebol e o Futsal são modalidades esportivas de maior número de praticantes no estado do Ceará (CE) e do país, tanto no ambiente da escola quanto em clubes (VOSER, 2001), alcançando nas últimas décadas um expressivo avanço nos aspectos científicos da preparação física, técnica e tática, exigindo dos profissionais uma constante atualização. Na mídia especializada, quando são apresentados jogadores bem sucedidos no futebol, na sua formação esportiva esses passaram alguns anos de suas vidas treinando no Futsal (FONSECA, 2007).

Os treinamentos de equipes de ponta nas categorias de base do futebol são realizados, não importando a faixa etária, normalmente no campo de jogo. Estes treinos são executados de forma tradicional, isto é, com ênfase na prática dos fundamentos técnicos e do jogo formal, outras vezes utilizando métodos alternativos como jogos reduzidos, adaptados ou modificados (PAOLI, 2005).

Os programas de treinamentos no futebol e futsal segundo Filgueira e Greco (2008) estão concentrados nas capacidades técnicas, táticas, cognitivas e físicas. Estes trabalhos são orientados no campo de jogo ou em espaços livres do clube quando o campo esta ocupado. A utilização da quadra de futsal (em clubes que possuem esta) é frequentada apenas quando há imprevistos que impeçam a utilização do campo. O trabalho executado na quadra de futsal, não é sistemático e também não é programado com objetivos de qualificação e formação do atleta. São aplicados nestes espaços, treinos físicos ou “rachões” com bola de futebol de campo, com intuito de recreação, movimentação dos atletas e ocupação do tempo.

Clubes como Vitória/BA, Flamengo/RJ, Vasco da Gama/RJ entre outros (BELLO JR, 1998), já trabalharam ou trabalham simultaneamente o futsal e o futebol nas categorias de base. Mas os trabalhos são semelhantes aplicados nas modalidades, somente mudando a bola e o piso. O que se destaca nos treinos são os exercícios técnicos para aprimoramento dos fundamentos do desporto. Exercícios realizados de maneira tradicional através de filas, colunas, círculos, onde os atletas executam o

gesto motor buscando o melhor rendimento, indo ao encontro de algum estereótipo do futebol (SANTANA, 2004).

Os treinos de futsal não possuem objetivos de trabalhar o atleta para um melhor rendimento no futebol na tríade tática, técnica e cognição (FILGUEIRA; GRECO, 2008). Considerando sobre o futebol, alguns fatores podem levar, a não prática de um treinamento de futsal especializado, no preparo formativo dos atletas: a falta de conhecimento de alguns técnicos no desporto (futsal); a carência de espaço físico em alguns clubes; “o medo” do técnico de ter que dividir o trabalho da equipe com outro profissional; a formação deficiente do treinador (muitas vezes ex-jogadores de futebol); a busca precoce por resultados; a pressão de pais, torcedores e dirigentes ao treinador; a ausência de uma comprovação científica que o trabalho com o futsal pode auxiliar no desempenho do atleta de futebol. O futebol continua sendo um esporte tradicional e “culturalmente entendido por todos”, pouco adepto as inovações (GASTALDO, 2006).

Novas metodologias, pesquisas, experiências e conhecimentos científicos, muitas vezes “não são bem vindos”. Mas muitos são os exemplos de jogadores que se destacaram no futebol de campo e tiveram sua origem esportiva no futsal. Conforme Fonseca (2007) jogadores como Ronaldo Nazário, Ronaldinho Gaúcho, Denílson, Emerson, Kaká, Belletti, Ricardinho, Zico, Rivelino, Robinho, Alex, Bebeto e muitos outros são exemplos deste sucesso. A autora cita, que para o treinador Bi - Campeão Mundial de Futsal, o espanhol Javier Lozano Cid, no Brasil o futsal é jogado a mais de cinquenta anos, e a maioria dos jogadores de futebol jogaram futsal. Javier descreve também que, atualmente, na Espanha todos os jogadores abaixo dos vinte e cinco anos têm praticado o futsal em escolas e participam de campeonatos nas categorias mais jovens.

Analisando estes fatos conclui-se que a seleção espanhola, Campeã Mundial de Futebol em 2010, possui na sua essência muitos jogadores formados no futsal. Alguns estudos relacionados ao tema estão sendo desenvolvidos para demonstrar esta relação importante do futebol e futsal. De acordo com os autores Klent; Voser (2007), em o “Futsal e futebol de campo – parceiros ou adversários?” Foram entrevistados doze atletas de futsal e doze atletas de futebol para responder sobre

as diferenças entre os dois esportes, o momento adequado para transição e a idade de iniciação da prática esportiva.

Os dados coletados foram que todos acreditam na importância da transição do futsal para o futebol a partir dos treze e quatorze anos, muitos iniciaram através do incentivo da família a partir dos doze anos e as principais diferenças entre os desportos são o espaço de jogo; a velocidade na execução das ações; a adaptação ao equipamento (chuteiras); no futsal é preciso jogar em todas as posições; e no futebol as falhas individuais aparecem mais. Na mesma linha Ré (2007) em as “Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens”.

O autor expõe alguns aspectos específicos do futebol e futsal nas valências físicas, táticas e técnicas. Também propõe a organização de treinamento para adolescentes nestes esportes. Neste sentido Müller (2009), em “Comportamentos táticos no futsal - estudo comparativo referente a escalões de formação e ao futebol”. Coletou os seguintes dados: No Futsal acontece um maior número de ações táticas; os jogadores de futsal executam mais a cobertura ofensiva, a defensiva, a concentração e a contenção que no futebol. No Futebol os jogadores utilizam mais os princípios espaço e unidade defensiva que no futsal. Na fase defensiva no Futsal, a performance é superior a do Futebol. Outras características do trabalho foi que no Futsal acontece um maior número de ações devido ao melhor controle da bola; os jogadores ocupam posições de ataque e defesa (universais); e os atletas realizam ações mais perto ao portador da bola que no Futebol de Campo.

Contribuindo com o tema Fonseca (2007), relata em “A importância do Futsal para atuação nos campos de futebol”, esta constatou os seguintes resultados: a bola mais perto do pé; o constante contato corpo a corpo; a marcação mais próxima; o pouco tempo para realizar as ações; a constante movimentação e a grande repetição dos fundamentos técnicos durante o jogo auxiliam na preparação do atleta de futsal. Conforme Lopes (2007), o Futebol de Salão foi um jogo reduzido do futebol e neste sentido o espaço diminuto e o número menor de jogadores aumenta a frequência de intervenções com e sem bola, exigindo uma participação efetiva de todos, deixando as situações de jogo mais evidentes e objetivas.

Por tanto, o NEPEC/UFC (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Esportes Coletivos da Universidade Federal do Ceará), baseado na experiência de seu coordenador de vinte e cinco anos no futsal e futebol, com passagens como treinador e atleta por clubes como ACBF/RS, S.C. Internacional/RS, Grêmio FPA/RS, ULBRA/RS, pretende através do presente estudo, justificar a importância do futsal e fazer as relações pertinentes com o futebol de campo, para buscar uma formação desportiva completa do atleta de futebol.

Futebol e Futsal um jogo coletivo

O Futebol e o Futsal pertencem a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por Jogos Desportivos Coletivos (JDC) (SCAGLIA, 2009). A relação de oposição entre os elementos das duas equipes em confronto e a relação de cooperação entre os elementos das mesmas equipes, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol e Futsal (GARGANTA, 2002).

Os princípios operacionais segundo Bayer (1994), como recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar gols é os mesmos para os dois desportos. Tanto no futebol como no futsal, para Graça (1998) o problema primeiro é de natureza tática, isto é, o praticante deve saber “o que fazer”, para poder resolver o problema subsequente, “o como fazer”, selecionando e utilizando a resposta motora mais adequada. Ambos esportes exigem que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, uma boa leitura do jogo, para poderem concretizar as ações através de gestos motores específicos, os fundamentos técnicos/táticos.

O futebol e o futsal são modalidades coletivas também que se caracterizam pela elevada instabilidade e imprevisibilidade, ou seja, são modalidades que exigem a execução de habilidades motoras abertas (RÉ, 2007). Para o autor as ações técnicas (fundamentos) devem ocorrer em função das requisições momentâneas do jogo. Sendo assim, de acordo com os diferentes fundamentos técnicos e táticos utilizados pelos jogadores durante o jogo, pode-se chegar a um bom desempenho e alcançar o objetivo esperado.

O Futsal

O Futsal é um esporte predominantemente aberto, onde as capacidades técnicas e táticas implicam na necessidade de sua utilização, adaptada às ações das diferentes constelações presentes no jogo (SAAD, 2002). No jogo de Futsal os espaços são explorados e acontece uma relação constante entre os jogadores de ataque (com a bola), e os de defesa (sem a bola). A cada finalização de ataque começa um novo ciclo de ataque e defesa. Para Santana (2004), os movimentos de ataque e defesa estão relacionados entre si, e ligados com o desenrolar das ações dos jogadores e das equipes.

O futsal é jogado em quadra retangular, plana, horizontal, medindo 40m de comprimento por 20m de largura (dimensão para jogos oficiais) (MUTTI, 2003). Ocorre um contato físico constante entre os atletas na disputa pelo espaço de jogo, sendo este muitas vezes um fator importante para a vitória de uma equipe (RÉ; BARBANTI, 2006). Os jogadores necessitam possuir uma elevada capacidade de velocidade, força e agilidade de movimentos, além de uma boa noção espaço-temporal, permitindo assim uma rápida aceleração e mudança de direção, em espaços reduzidos, dividindo estes com os adversários e seus companheiros de time. (SAAD, 2002).

O fato dos adversários estarem perto faz com que as ações tenham que ocorrer de forma rápida, e muitas vezes inesperada, desta forma os movimentos repetitivos, sem alternativa criativa dificulta o comportamento do ataque (SANTANA, 2004). Dentro dessa linha de raciocínio, para Ré; Barbanti (2006), as habilidades técnicas assumem um papel fundamental no desempenho, juntamente com mecanismos perceptivos e decisórios que permitem o sucesso das ações individuais e coletivas. Assim, durante o processo de formação esportiva, deve - se proporcionar várias experiências motoras para os atletas, para que estes tenham uma formação desportiva completa (técnica, tática, física e cognitiva), possibilitando que no futuro possam se tornar profissionais.

O Futebol

O futebol é a modalidade esportiva mais praticada no mundo (DRUBSCKY, 2003). Apesar de possuir muitas características em comum com o futsal, apresenta aspectos físicos, táticos e técnicos que são específicos. Evidentemente, existe uma elevada taxa de transferência de desempenho entre modalidades, em função das diversas características em comum (ABERNETHY ET AL., 2005). O jogador de futebol deve saber fazer as relações e organizar as informações relevantes às ações de jogo, entre elas: o que fazer (situação); quando fazer (tempo); onde fazer (espaço) e como fazer (forma).

A grande variabilidade e complexidade de situações de jogo apresentam-se como obstáculo para aqueles jogadores que não conseguem perceber e compreender os elementos presentes, como é o caso dos iniciantes (FILGUEIRA ET AL, 2005). No futebol, os fundamentos técnicos constituem ações motoras especializadas que auxiliam na resolução dos problemas criados pelo jogo (SANTOS FILHO, 2002).

O ensino da técnica perpassa pela ação tática do jogador através da orientação e construção de situações/exercícios nos processos de ensino-aprendizagem nas diversas situações de jogo (RÉ; BARBANTI, 2006). Já a tática é representada pelas ações individuais e coletivas dos jogadores de uma equipe organizada e orientada por um plano de ações previamente estabelecido pelo técnico.

Este deve considerar para montar sua estratégia, as características dos jogadores e as funções que os seus atletas melhor se adaptem nas situações de ataque ou defesa, no plano coletivo e individual, para conseqüentemente solucionar os problemas que aparecem durante uma partida, a fim de obter êxito nos resultados dos jogos (FILGUEIRA ET AL, 2005).

Quadro das diferenças entre o Futebol e o Futsal

Diferenças	Futebol	Futsal
Área de Jogo	Cerca de 8.000 m ²	800 m ²
Número de jogadores	11 por equipe	5 por equipe

Tempo de Jogo	Dois tempos de 45 minutos com 15 minutos de intervalo	Dois tempos cronometrados de 20 minutos com 10 minutos de intervalo
Substituições	Três substituições por equipe, dependendo da categoria pode chegar a cinco.	Ilimitado
Área por jogador	Cerca de 727 m ²	Cerca de 114 m ²
Dimensão do alvo	Cerca de 84 m ²	6 m ²
Níveis de atenção	Quando esta no local da jogada	Constante
Maturação do atleta	Sub 16 anos	Sub 18 anos
Tipo de Jogo	Velocidade média pelo alto e pelo chão	Rápido e pelo chão
Fontes Energéticas	Predominância aeróbia e anaeróbia de acordo com a posição	Predominância anaeróbia láctica
Valências Físicas mais utilizadas	Força, Resistência Anaeróbia. Velocidade Aeróbia e	Força, Velocidade e Resistência Anaeróbia.
Participações técnicas no jogo	De 2 a 3 minutos por jogo com a bola	O tempo que esta em quadra
Participações táticas no jogo	Envolvimento regular no processo ofensivo ou defensivo (de acordo com a posição)	Envolvimento constante no processo defensivo e ofensivo do jogo

Fonte: LOPES, A. A. da S. M. *A criança e o adolescente no esporte: como deveria ser*. São Paulo: Phorte Editora, 2007.

O papel do Futsal na formação do atleta de Futebol, através da estrutura funcional do jogo

Para Fonseca (2007), cada vez mais o Futsal tem sido apontado como importante fator de contribuição nos trabalhos de formação de jogadores de futebol. Para autora o Futsal é um diferencial na aquisição e no desenvolvimento das habilidades motoras, na tomada de decisão, nas movimentações de curta e rápida mudança de direção. Neste sentido foi adaptado de (MULLER ET AL, 1996; FREIRE E SCAGLIA, 2003), as estruturas funcionais dos jogos coletivos para demonstrar a contribuição do futsal para o futebol.

- **O Regulamento** – No futsal o contato corporal é limitado pelo número de faltas, pois a partir da sexta falta coletiva, a equipe sofre um tiro livre direto da linha dos dez metros (SANTANA, 2004). Neste sentido os atletas de futsal têm que realizar a marcação com maior prudência, não realizando faltas desnecessárias e procurando sempre desarmar na bola o adversário. Já no futebol por não existir este regulamento, observamos muitas vezes, faltas desnecessárias perto da área (DRUBSCKY, 2003).
- **A Técnica** – No futsal o adversário fica muito perto, os espaços são pequenos, os atletas devem utilizar-se da habilidade para desvencilhar-se com êxito das situações problema (NAVARRO; ALMEIDA, 2008). Os fundamentos técnicos também são utilizados constantemente nas tomadas de decisões, e os gestos motores são de grande velocidade e intensidade (BALZANO, 2007). No futebol a utilização da técnica esta interligada ao piso irregular e a bola mais leve. A velocidade e a intensidade do gesto motor são mais lentas neste esporte (LEÃES, 2003).
- **O Espaço** – No futsal são dez jogadores e um espaço pequeno, a muita intensidade nas mudanças de ataque e defesa (jogador universal) e o piso deixa o jogo mais rápido em relação ao futebol. Neste sentido o atleta de futsal deve estar mais atento às ações do jogo, percebendo e antecipando os lances com mais frequência e velocidade (SAAD, 2002). Aproveitando-se também das mudanças de direção (fintas) da corrida para ganhar espaço.

Mudanças de direção (fintas), observadas no futebol de campo apenas nas bolas paradas (PAOLI, 2005).

- **O Tempo** – No futsal o atleta deve cobrar lances de bola parada e controlar a bola na sua área de meta em quatro segundos (NAVARRO; ALMEIDA, 2008). Desta forma o jogador de futsal deve tomar decisões, antecipar os lances, perceber as ações dos adversários e ler o jogo, com mais velocidade. Outro aspecto importante no futsal é a penalização pelo jogo passivo (não atacar), no futebol a posse de bola pela equipe que está ganhando é muito importante, pois desta maneira o adversário não recupera a posse de bola para tentar um novo ataque (MAYER, 1996). Neste sentido o atleta de futsal condicionado a jogar rápido, pode levar vantagem na movimentação e na troca de passes para manter a posse de bola no futebol.
- **A Comunicação motora** – O futsal sendo um jogo tático de mudanças constantes de ataque e defesa faz com que o jogador conviva nos treinos e jogos, com sinais, gestos, símbolos com muita frequência, aprimorando a leitura motora e visual dos adversários e colegas (SAMPEDRO, 1997). Desta forma, o atleta de futsal pode chegar com um conhecimento tático que pode contribuir na sua adaptação ao futebol.
- **A Estratégia/tática** – O futsal é um desporto com ênfase no sentido estratégico e com mais ações táticas individuais, grupais e coletivas entorno da bola e quadra (LOZANO CID, 1995). Seus atletas estão habituados com processo tático, desde as categorias de base (FONSECA, 2007). Neste sentido, a bagagem tática dos jogadores de futsal pode ser muito relevante e útil na condução do jogo de futebol. Pois segundo Luxbacher (1999), o treino de futebol não é tão exigente neste quesito, principalmente nas categorias amadoras.

Movimentos de Ataque e Defesa aplicados no Futsal colaborando com o Futebol

Segundo Bastos (2010), existe uma relação entre os movimentos do futsal para utilização intrínseca no futebol. Para o autor, o futsal pode ser usado como uma ferramenta de auxílio na produção e na apropriação de gestos motores nos

treinamentos de futebol. Neste sentido, algumas atitudes técnicas e táticas adotadas no futsal auxiliam no aprimoramento do atleta de futebol, nos aspectos defensivos e ofensivos.

- **Defesa Futsal** – É importante que os atletas estejam atentos a trajetória da bola, pois existe um pequeno espaço de disputa pelo objeto do jogo com seu oponente (LOZANO CID, 1995; SAMPEDRO, 1997; VOSER, 2001; SANTANA, 2004). O marcador deve chegar junto com o atacante, para tentar roubar a bola e prejudica-lo na ação do passe. Outras ações de defesa importantes são as dobras de marcação, coberturas e flutuação, estas utilizadas com frequência no futsal, para limitar as linhas de passe do ataque (VOSER, 2001; MUTTI, 2003; SANTANA, 2004; FONSECA, 2007).
- **Defesa Futebol** – Hoje no futebol a defesa necessita ser agressiva e deve tentar roubar a bola, para rapidamente investir no contra ataque (LUXBACHER, 1999; MELO, 2001; LEÃES, 2003; DRUBSCKY, 2003; PAOLI, 2005; LOPES, 2009). A flutuação e a cobertura também são importantes no futebol para os espaços defensivos oferecendo para o adversário a bola longa e um possível erro de passe. Para Bastos (2010) o treinamento de futsal com estes objetivos irá proporcionar uma melhora no acompanhamento da velocidade da bola para fechar os espaços e dar uma maior consciência defensiva. Para o autor a marcação em velocidade também pode ajudar na antecipação das ações dos oponentes.
- **Ataque Futsal** – O ataque no futsal é rápido, se joga em dois toques com troca de bola em diagonal, para frente, lado e para trás, oportunizando muitas triangulações (LOZANO CID, 1995; SAMPEDRO, 1997; VOSER, 2001; SANTANA, 2004). Para que aconteça esta dinâmica é necessário que os jogadores joguem próximos. O treino de futsal em dois toques estimula o pensamento rápido, a troca de posições, a tomada de decisão, a visão de jogo e as antecipações dos lances. O atleta de futsal necessita de uma boa técnica para realizar as ações do jogo (FERREIRA, 2001; VOSER, 2001; SAAD, 2002; MUTTI, 2003; SANTANA, 2004; BALZANO, 2007).
- **Ataque Futebol** – No futebol o ataque acontece com troca de passes curtos (triangulações) e com bolas longas, é importante no ataque a mudança

rápida, da bola, de um setor para outro do campo, ocasionado o deslocamento da defesa e a abertura de espaços (MAYER, 1996; MELO, 2001; LEÃES, 2003; DRUBSKY, 2003; PAOLI, 2005; LOPES, 2009). Quando a defesa esta compactada é importante colocar velocidade nas trocas de passes e constante movimentação dos atacantes. O treinamento de futsal colabora com estas ações, na velocidade das trocas de passes e deslocamentos contínuos.

Considerações finais

O futsal se treinado de forma integrada com o futebol de campo, pode ser uma excelente ferramenta na formação desportiva do atleta de futebol. Para que isto aconteça torna-se necessário que os profissionais que atuam nestas áreas trabalhem de forma conjunta. Ambos devem dar suas parcelas de experiência e conhecimento, para um treino contínuo e organizado no desenvolvimento esportivo dos atletas. Verificou-se que através das estruturas funcionais do jogo de (MULLER ET AL 1996; FREIRE E SCAGLIA, 2003), o futsal pode contribuir na preparação do atleta de futebol de uma forma diferenciada e particular, pois no futsal as ações são tomadas com mais frequência, velocidade e existe um maior contato com o objeto do jogo que é a bola.

Já nas situações de ataque e defesa indicadas por Bastos (2010), no futsal elas são mais constantes, as ações táticas individuais e coletivas podem se adaptar naturalmente ao futebol se treinadas com organização e conhecimento por profissionais especializados. As referências citadas por Fonseca (2007) sobre atletas de futebol formados no futsal contribuem significativamente, para uma possível importância do treinamento de futsal na formação do atleta de futebol. São necessários novos estudos nesta área, pois este componente, apesar de ser considerado por Garganta; Pinto (1995), essencial para garantir um maior sucesso no futebol, ainda carece de pesquisas para confirmar seu êxito.

3- JOGOS E TREINAMENTOS INTEGRADOS

A aprendizagem consiste na alteração de um comportamento. No contexto das modalidades esportivas coletivas, isso implica tanto em mudanças nos aspectos motores quanto em aspectos cognitivos do desempenho. Nessas modalidades esportivas, o processo de aprendizagem (treinamento) se torna um pouco mais complexo em razão da interação da resposta motora com a tomada de decisão (cognitiva).

Além disso, o desempenho esportivo, nessas modalidades, é executado em um ambiente aberto sob várias condições de oposição e cooperação, que aumentam bastante a imprevisibilidade do gesto esportivo. Esta característica do jogo tem de ser considerada no processo de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento dos métodos de treinamento.

A aprendizagem do futebol é um tema que tem gerado muita polêmica entre estudiosos e treinadores, principalmente devido à existência de diversos métodos. Algumas indagações que envolvem esses métodos são: qual será o método que propicia melhor aprendizagem da técnica? A inteligência e a criatividade dos jogadores são aprimoradas da mesma forma por todos os métodos? Qual método provoca maior rapidez na aprendizagem de jogar o jogo?

Pensando nestas indagações, buscaremos abordar neste artigo, por revisão de literatura, os métodos utilizados no treinamento técnico e tático do futebol dividindo-os em três grandes classes: analítico, global e integrado.

Além de caracterizá-los, vamos também apontar suas vantagens e desvantagens. Dentro da literatura e da prática surgem diversos tipos de treinamento, com diferentes nomenclaturas, escolhemos dividir em três grandes classes para tentar facilitar a comparação entre os tipos de metodologia.

Método Analítico

O método analítico vem sendo muito utilizado desde a década de 60. A também chamada “série de exercícios” e “das partes” é caracterizada pela aprendizagem do jogo através das técnicas básicas e formas analíticas executadas sem a presença

de adversário ou oposição, ou seja, as técnicas são fragmentadas e o processo de ensino-aprendizado se desenvolve em sequência, do simples para o complexo, buscando alcançar a técnica ideal (MATTA; GRECO, 1996; CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004; TONROLLER, 2004).

Vale destacar que a técnica ideal é aquela que possui um modelo, padrão aceitável, onde o técnico não pode negligenciar o princípio da individualidade, o estilo, no qual a execução de uma técnica sofre influência do padrão individual de realização do gesto (BOMPA, 2002).

Dentre escolinhas, categorias de base e o futebol profissional, o método analítico foi o método mais utilizado nos primórdios do treinamento técnico (LEITÃO, 2010). Nos dias de hoje ele é também muito difundido, como exemplo, Pinto e Santana (2005) encontraram esse método como o mais utilizado nas aulas de futsal.

O modelo analítico mostra-se eficiente em movimentos com alto nível de complexidade técnica (dificuldade) e baixo nível de organização (sequência das ações) (CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004). Pois a repetição sistemática dos movimentos sem oposição faz o aprendiz focar toda a sua atenção para o aprimoramento do gesto técnico. Alves e Souto (2009), e Armbrust, Silva e Navarro (2010) reportaram encontrar melhoras nos gestos técnicos do futebol com a aplicação do método.

Em contrapartida a falta de oposição na execução dos exercícios não estimula o desenvolvimento da capacidade cognitiva do jogador (tomada de decisão) e o nível de compreensão das relações/interações envolvidas num jogo (Graça e Mesquita, 2007) e (Leitão, 2010).

Apesar disto, Corrêa, Silva e Paroli (2004), e Silva e Greco (2009) encontraram efeitos semelhantes no desenvolvimento dos aspectos cognitivos dos jogadores de futsal do método predominantemente analítico em comparação a outros métodos (lembrando que o método predominantemente analítico também tinha grande carga de jogo).

Vantagens:

Costa (2003):

- Os fundamentos são aprendidos e treinados detalhadamente, sempre dentro do padrão técnico;
- As avaliações e correções são facilmente aplicadas;
- Permite individualizar o ensino das habilidades, respeitando o ritmo de aprendizado de cada aluno.

Canfield e Reis (1998):

- Possibilidade do domínio da técnica;
- Facilidade de organização da sessão de treino (aula).

Desvantagens:

Costa (2003):

- Desmotivante;
- Não há criatividade por parte dos alunos;
- Proporciona um ambiente monótono e pouco atraente;
- Não cria situações próprias do jogo (descontextualização).

Método Global

O método global ou “do todo” consiste na utilização de toda complexidade e dinâmica do conteúdo a ser aprendido (CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004; TONROLLER, 2004). Sua aplicação se dá através do jogo propriamente dito (TONROLLER, 2004). O ponto de partida é a equipe, que aprende a jogar através do deixar jogar (OLIVEIRA; NOGUEIRA; GONZÁLEZ, 2010).

A estrutura de ensino proposta pelo modelo global ao invés de enfatizar a aprendizagem de determinados fundamentos investe no desenvolvimento do jogo como um todo através da capacidade de descoberta pela prática.

O aprendiz aprende diretamente a partir da própria experiência, com o auxílio indireto do professor, mantendo, a rigor, o processo de aprendizagem por tentativa e erro. (RESENDE, 2007).

Tarefas com baixo nível de complexidade e alto nível de organização, o ensino-aprendizagem realizado pela prática do todo demonstra ser eficiente (CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004).

A utilização desse método, assim como os demais, demonstrou melhora na capacidade cognitiva do atleta, ou seja, no conhecimento tático (CORRÊA; SILVA; PAROLI, 2004). Já Andrade (2010) sugere que o método global não proporciona melhoras.

Vantagens:

Costa (2003):

- Desde cedo se pratica o jogo;
- A técnica e a tática estão sempre juntas;
- Permite a participação de todos os elementos envolvidos, como o movimento, a reação, percepção, ritmo e outros;
- Motivação.

Desvantagens:

Costa (2003):

- O aluno demora a ver seu progresso técnico, o que pode provocar desmotivação;
- Não proporciona uma avaliação eficaz sobre o desempenho do atleta;
- Não permite o atendimento das limitações individuais;
- Dificulta direcionar objetivos específicos para ser aprimorados com o treinamento.

No futebol, tradicionalmente, se utiliza a combinação dos métodos analítico e global, com a utilização de exercícios analíticos no começo da sessão de treinamento e jogo coletivo (método global) no final.

Esta combinação ainda é muito utilizada nos dias de hoje. Nessa visão, o método analítico e o método global são vistos como complementares. Isto é, o treinamento do jogo formal complementaria o trabalho feito analiticamente sobre o gesto técnico. Porém, sem uma integração dos tipos de exercício.

Método Integrado

O método integrado de treinamento no futebol tem como base uma concepção de método de ensino de jogos desportivos, o Teaching Games for Understanding. A capacidade cognitiva é o principal objetivo deste método (GRAÇA; MESQUITA, 2007).

A utilização deste método busca possibilitar que o atleta reconheça comportamentos táticos individuais, em grupo e coletivo de ataque e defesa, com a situação de jogo, distinga situações táticas corretas das inadequadas e crie uma solução da tarefa com o grupo, através da tomada de decisão (TIEGEL; GRECO, 1998).

Este método pode ser compreendido como aquele capaz de aproximar o treinamento a realidade do jogo por meio de jogos educativos. Pois os exercícios são organizados com propósitos didáticos e executados com objetivos previamente definidos e nele centralizado as aprendizagens pretendidas (GRAÇA; MESQUITA, 2007).

Ele também é chamado de estruturalista, pois a principal característica reside em criar modificações na estrutura do jogo, onde se reduz sua complexidade (número de jogadores, regras, tamanho do campo), porém sem alterar os componentes essenciais do jogo.

O método situacional, onde certas situações de jogo são treinadas com um dado enfoque, também pode ser compreendido como parte do método integrado, pois o mesmo tem como objetivo desenvolver as capacidades cognitivas de percepção, antecipação e tomada de decisão do jogador (MATTA; GRECO, 1996). Em alguns trabalhos, como de Oliveira, Nogueira e González (2010) e Tenroller (2004), podemos encontrar outras denominações para este método como jogos condicionados e método em série de jogos.

O treinador ao utilizar o método integrado deve ter atenção quanto à escolha de jogos adequados ao nível de aprendizado dos praticantes. Alunos com baixa capacidade técnica podem apresentar grande dificuldade na participação de alguns jogos reduzidos, portanto, cabe ao treinador selecionar jogos de maneira consciente.

Respeitando a individualidade do aluno, o método integrado pode ser aplicado em uma sequência de fases, com uma sequência crescente de complexidade (LOPES, 2006).

Vantagens:

Canfield e Reis (1998):

- Técnica e tática são assimiladas e desenvolvidas desde o início do processo;

- As atividades estimulam a resolução de problemas e desenvolvem e incentivam sua participação ativa no jogo.

Greco (2007):

- O método situacional reúne, indiretamente, as vantagens dos métodos analítico e global em uma forma simples, deixando de lado as desvantagens que os mesmos apresentam.

Desvantagens:

Canfield e Reis (1998):

- Processo ensino-aprendizagem mais lento;
- Construção de atividades depende da experiência do profissional.

Método Analítico x Global x Integrado

Muitos estudos estão sendo conduzidos com o intuito de verificar se existem vantagens da aplicação de um método em relação ao outro. Ainda não foi comprovada a eficiência de um método sobre o outro. Na sequência será mostrado um resumo de alguns estudos que tentaram realizar uma comparação entre os métodos.

Corrêa, Silva e Paroli (2004) avaliaram os métodos (analíticos, global, integrado e situacional) em adolescentes com média de 12,6 anos, durante 12 semanas, para verificar a capacidade cognitiva dos jogadores.

Os adolescentes foram divididos em quatro grupos e receberam o enfoque de treinamento de acordo com o método designado. Não foram encontradas diferenças após o período de treinamento em cada grupo e entre os grupos, sugerindo um efeito de treinamento semelhante entre os métodos empregados.

Silva e Greco (2009) encontraram em adolescentes entre 12-13 anos, que o método analítico apresentou melhoras em relação à inteligência de jogo, mas não em relação à criatividade tática. Já os grupos que utilizaram os métodos misto e situacional apresentaram melhoras significativas tanto para o desenvolvimento da criatividade tática como da inteligência de jogo.

Em um estudo descritivo, Pires (2002) verificou, em oito semanas, diferenças entre os métodos analítico e situacional. Os resultados mostraram que o método analítico foi melhor do que o método situacional para aprimorar a precisão na execução do passe, durante uma atividade fechada; a maior precisão no passe, em uma atividade fechada, não contribuiu para o mesmo êxito em uma situação real de jogo, apesar do grupo analítico também apresentar melhora na situação real de jogo.

O método situacional foi melhor para aprimorar a capacidade de tomada de decisão e execução em situação real de jogo, do atacante em posse de bola. E extremamente melhor no que diz respeito ao jogador atacante sem a posse de bola; durante uma situação real de jogo foi possível melhorar a precisão do passe, isto demonstrado em uma atividade fechada.

Conclusão

No processo de ensino-aprendizagem do futebol existem vários métodos com diferentes objetivos de trabalho. Quando você gasta todo o seu esforço tentando provar que um determinado tipo de método de ensino é melhor do que outro, você limita o que você pode aprender sobre o vasto e complexo processo de ensino-aprendizagem.

Não necessariamente a correta decisão vai corresponder a uma correta ação e saber executar um gesto técnico em uma situação descontextualizada nem sempre vai ser transferido para situação real de jogo.

Além disso, cada grupo de jogadores pode reagir de maneira diferente à aplicação de um exercício de treinamento. Assim a combinação dos diversos métodos parece ser a forma mais apropriada, tendo como ponto crucial o momento que deve ser introduzido um determinado tipo de exercício à sequência do treinamento.

4- FUTSAL NOS DIAS ATUAIS

O Futsal é o futebol adaptado para prática em uma quadra esportiva por times de 5 jogadores. Ele foi criado em 1930 mas só em 1949 suas regras foram oficializadas.

Ou seja, mudou foi praticamente tudo.

Antes das mudanças, a bola era mais pesada e bem menor, existiam bandeirinhas, a lateral com as mãos era cobrada, o juiz dava acréscimo ao tempo de jogo e por aí vai...

Tudo era muito bem com as regras do futebol de campo, que imperaram desde o início das partidas nas quadras (na década de 30) até 1989, quando a FIFA assumiu a modalidade.

Ainda em 1989, o futebol de salão, popular na América do Sul, e o futebol cinco, praticado na Europa, foram fundidos e ganharam o nome de futsal. E foi aí que a revolução nas regras começou: a área ficou maior, os bandeirinhas foram banidos, o goleiro passou a jogar com os pés, liberou-se o gol dentro da área, acabou o limite de cinco substituições, surgiu o tiro livre após a quinta falta coletiva...

A maioria do público de futebol aprovou as mudanças, pois o jogo ganhou dinamismo e criatividade, deixando o futsal mais atrativo.

Hoje, o futsal é um dos esportes que mais crescem no mundo (em 1996, apenas 46 países disputaram as eliminatórias para o campeonato mundial). Atualmente, a FIFA já tem 130 afiliados.

Os movimentos permitidos do futsal

Assim como no futebol, o uso das mãos para o manejo e o deslocamento da bola é proibido. Os fundamentos, ou movimentos, a seguir são comuns ao futsal e ao futebol.

Passe: É o ato de chutar a bola para um companheiro da equipe.

Drible: É o ato de enganar o adversário com uma série de movimentos e passar por ele.

Cabeceio: É o ato de golpear a bola com a cabeça.

Chute: É o ato de golpear a bola com os pés.

Recepção: É o ato de interromper o percurso que a bola esteja fazendo.

Condução: É o ato de manejar a bola de forma que ela se desloque pelo campo.

As posições no futsal e no futebol

Goleiro: Defende o gol do próprio time contra tentativas adversárias de marcar pontos.

Fixo: Semelhante ao zagueiro do futebol, tem função de defesa.

Ala esquerdo e ala direito: Tem a função de ajudar no ataque, trabalhando nas áreas laterais da quadra.

Pivô: Também conhecido como atacante, principal responsável pela tentativa de marcação de gols.

Mudanças

Nos últimos anos, o jogo se reinventou para conquistar mais público:

Cobrança lateral e escanteio

Elas agora poderão ser feitas também com as mãos, e não apenas com os pés, de acordo com a intenção do jogador. A regra pode soar estranha para os mais jovens, mas até 1989, quando a Fifa assumiu as normas do futsal, os laterais do futebol de salão eram todos cobrados com a mão.

Substituição liberada

Antes das mudanças, cada time só tinha direito a cinco substituições por jogo, assim como futebol 'normal', quem saía não podia mais voltar.

A partir de 1995, acabou esse limite e nasceu a "troca volante": as substituições acontecem com a bola rolando, o jogador pode entrar quantas vezes o técnico quiser e não precisa mais da autorização do juiz para começar a jogar.

A bola

A FIFA deixou a bola do jogo maior e mais leve em 1997. A circunferência aumentou de 62 para 64 centímetros e o limite de peso baixou de 500 gramas para 440 gramas. As partidas ficaram mais rápidas e dinâmicas: surgiram lances de efeito, como chapéus e voleios, improváveis na era da bola pesada.

A área foi alterada

Até o início da década de 90, gols dentro da área eram proibidos. Assim que assumiu o futsal, a FIFA acabou com essa proibição e aumentou a área (a distância entre as traves e a linha da área passou de 4 para 6 metros). A marca do pênalti, que ficava a 7 metros do gol, foi colocada na linha da área, 1 metro mais perto.

Goleiro-Artilheiro

Antes, o goleiro não podia tocar na bola fora da área nem lançá-la no campo do adversário, a bola tinha que quicar antes no campo de defesa. Pelas novas regras, ele ganhou o direito de lançar a bola além do meio da quadra e de jogar com pés, inclusive fora da área. Com isso, o goleiro passou a ser multifuncional, descendo ao ataque e até mesmo fazendo gols.

Pancadaria

Para punir a violência, uma regra antiga que existe até hoje, expulsa o jogador que cometer mais que cinco faltas. Depois da quinta falta coletiva, a cobrança é sem barreira. A FIFA complementou a regra em 2000, determinando que as faltas sem barreira fossem cobradas da marca de tiro livre, a 10 metros do gol.

Reposição

Até 1989, laterais e escanteios eram cobrados com as mãos e geravam muitos gols aéreos — as regras antigas permitiam estufar as redes de cabeça dentro da área. Hoje as saídas de bola são repostas com os pés, uma mudança que causou polêmica: o adversário pode ficar a 3 metros do cobrador, dificultando os lançamentos longos.

Cartões

No futsal, o cartão amarelo serve como advertência, igualzinho ao de campo. O vermelho também significa expulsão, mas com uma diferença: depois de dois minutos desfalcada, a equipe pode colocar outro jogador. Durante alguns anos, também existiu o cartão azul, que eliminava o infrator, mas permitia que um reserva entrasse no seu lugar imediatamente.

Tchau, bandeirinha!

Desde 1930, o futsal herdou do campo os bandeirinhas. Mas reflita: como não há impedimento, a função deles era só marcar a saída de bola.

Os cartolas pensaram a mesma coisa e trocaram o trio de arbitragem por uma dupla de juizes. Cada um apita de um lado da quadra, mas um só um deles tem a palavra final nas marcações polêmicas.

O que mudou nos últimos vinte anos

Praticamente tudo. Antes das mudanças, a bola era bem menor e mais pesada, existiam bandeirinhas, cobrava-se lateral com as mãos, o juiz dava acréscimo ao tempo de jogo e por aí em diante. Tudo era muito parecido com as regras do futebol de campo, que imperaram desde o início do bate-bola nas quadras (na década de 30) até 1989, quando a Fifa assumiu a modalidade.

Naquele ano, o futebol de salão, popular na América do Sul, e o futebol cinco, praticado na Europa, foram fundidos e ganharam o nome de futsal. E a revolução nas regras começou: a área ficou maior, os bandeirinhas foram banidos, o goleiro passou a jogar com os pés, liberou-se o gol dentro da área, acabou o limite de cinco substituições, surgiu o tiro livre após a quinta falta coletiva... Boa parte dos especialistas, dos fãs e dos craques aprovou o troca-troca. “O jogo ganhou dinamismo e criatividade, deixando o futsal mais atrativo. Só não gostei muito da mudança do lateral: acho que a reposição com as mãos dava mais emoção”, afirma o craque brasileiro Manoel Tobias, considerado o “Pelé das quadras”. Hoje, o esporte é um dos que mais crescem no mundo – em 96, apenas 46 países disputaram as eliminatórias para o campeonato mundial. Atualmente, a Fifa já tem 130 afiliados.

O próximo desafio é transformar o futsal em esporte olímpico. O passo decisivo pode ser o 8º Campeonato Mundial, que acontece a partir do dia 21 deste mês em Taiwan. A competição será transmitida para o mundo todo e promete ser a mais equilibrada da história. Os brasileiros, pentacampeões, eram praticamente imbatíveis até 2000, quando perderam o título para a Espanha. Além desses dois favoritos, italianos, argentinos e até ucranianos têm times fortes para sonhar com o caneco.

5- FUTSAL NAS ESCOLAS

O futsal praticado por alunos nas escolas deve ter um objetivo completamente diferente do que é executado para o rendimento. O professor tem que mostrar que nas aulas escolares não é só jogar a bola para os alunos que eles já saem praticando a Educação Física.

O professor tem que ter em mente que no ambiente escolar existe os mais variados tipos de alunos, sem falar na diferença entre alunos e alunas, pois muitos não gostam de praticar o futsal e tão pouco a Educação Física. Por este motivo às aulas de futsal devem atrair os alunos, fazer com que eles peguem o gosto e o habito pela pratica do futsal e da Educação Física.

O OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo demonstrar que o futsal quando ministrado pelos professores nas aulas de Educação Física em escolas com técnicas adequadas, fará com que todos os alunos participem das aulas com prazer e satisfação no que estão executando.

METODOLOGIA

Nos dias atuais o futsal é o esporte mais praticado nas escolas por ter as características do futebol de campo, e podendo ser praticado por qualquer idade nas escolas. A prática do futsal no Brasil tem início no final da década de 30, as normas e regulamentos do futebol de salão escritos por (ESTIGARRIBIA, 2005).

O futsal busca desenvolver através de uma formação adequada as capacidades técnicas e táticas, onde o aluno de futsal desenvolverá suas capacidades cognitivas de percepção, antecipação e tomada de decisões. A aprendizagem psicomotora é à base do processo da formação. Através de movimentos básicos como correr, saltar e rolar vai desenvolver-se de modo que aprenda a fazer os gestos técnicos. O equilíbrio, ritmo, coordenação e noções de espaço e tempo são primordiais para o aprendizado técnico individual do futsal (ETCHEPARE et al., 2004).

Segundo Mutti (ESTIGARRIBIA, 2005) quanto maior for os tipos de experiências motoras que a criança vivenciar, maior será o desenvolvimento motor, e o que ela não aprendeu durante o tempo hábil do desenvolvimento motor, não será possível alcançar esse objetivo mais tarde.

De acordo com Bompa (SOARES; TOURINHO FILHO, 2006) as atividades físicas levam a uma serie de modificações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, a eficácia resulta do tempo, distância e repetição, da carga e velocidade, além da quantidade da repetição dessa carga, o aprimoramento das funções para as quais se está treinando.

Como em qualquer modalidade esportiva as aulas de treinamento físico de futsal onde são trabalhados os mais variados fatores relacionados, entre eles os sistemas energéticos que estão presentes na atividade em questão e as capacidades físicas envolvidas, (ALMEIDA; ROGATTO, 2007).

Segundo De Rose (ETCHEPARE et al., 2004) a disseminação da prática esportiva do futsal para alunos deu-se a partir do reconhecimento do caráter pedagógico do jogo, porém podemos verificar características de rendimento ao observar os treinamentos em alguns treinamentos: professores maltratando seus alunos por erros cometidos, pais enfurecidos com os árbitros, frases agressivas das torcidas. É comum vermos a seleção de equipes nas escolas e excesso de treinamentos que atrapalham os estudos e podemos observar isto em escolas onde é esquecido o esporte educação em seu lugar há apenas uma preocupação excessiva com a formação de atletas e equipes imbatíveis.

O futsal é uma iniciação esportiva do processo de ensino e aprendizagem, pelo qual o individuo adquire e desenvolve as técnicas básicas para o desporto. A melhor fase para a aprendizagem motora é a infância, respeitando as fases do desenvolvimento da criança e com a devida moderação deve-se trabalhar os fundamentos da técnica, (ESTIGARRIBIA, 2005).

Para Mutti (ESTIGARRIBIA, 2005) os conteúdos são todas as atividades realizadas pelos alunos que tem em mira atingir os objetivos propostos. Os jeitos com que os professores escolhem seus métodos dependem dos objetivos que foram traçados,

os conteúdos são escolhidos, revistos e modificados da maneira que facilitem alcançar os objetivos traçados.

A metodologia é o tipo escolhido pelo professor para passar as informações aos seus alunos, de modo que eles entendam o que foi passado. A metodologia só será definida depois que os professores elaborarem seus objetivos, e conteúdos para um melhor o método de aprendizado.

Os professores devem saber respeitar a metodologia utilizada pelos outros professores em suas aulas, esse processo torna-se importante no ensino do aprendizado, tornando a iniciação às aulas de futsal mais adequada, e de melhor compreensão para o aluno, (ESTIGARRIBIA, 2005).

Santana (ESTIGARRIBIA, 2005) relata que para uma iniciação mais adequada, os professores devem se preocupar mais com atividades lúdicas e menos com aspectos técnicos para melhorar a aprendizagem, a ausência de posicionamento definido na quadra é muito importante, pois muitas informações podem atrapalhar a criança no seu desenvolvimento.

Segundo Negrão (FILGUEIRA, 2006) deve-se ter cuidado com os problemas físicos que podem ser provocados pelo esporte altamente competitivo praticado em idade precoce, as crianças só devem fazer esforços moderados, fisiologistas, recomendam os treinos aeróbicos para crianças.

Para Tenroller (ESTIGARRIBIA, 2005) o professor deve conhecer problemas que podem ocorrer durante as aulas de futsal na escola como o excesso de motivação, desmotivação, estresse ou ansiedade, os problemas que afetam o psicológico, rejeição e perda do interesse pelo esporte e pressão de familiares e amigos, isso sem falar na psicologia, anatomia, fisiologia, pedagogia entre outros componentes que estão ligados aos métodos de ensino do futsal.

[...]

A importância da prática do futsal na Educação Física escolar

Comportamentos do ser humano, assim como suas habilidades inatas podem e devem ser desenvolvidos através da educação, essencialmente na Educação Física. Segundo Baseggio (2011), as atividades realizadas em aulas, principalmente os jogos desportivos são instrumentos facilitadores do desenvolvimento global da criança e do adolescente.

A prática das atividades físicas na Educação Física escolar favorece aspectos como melhora dos processos mentais, a integração do indivíduo ao grupo, autoconhecimento, percepção corporal, temporal e espacial, domínio das habilidades e destrezas físicas entre outros. Corroborando com a idéia, podemos citar que:

Os principais objetivos da Educação Física é o despertar para o prazer de aprender a aprender; Potencializar a capacidade de criar e recriar situações de aprendizagem; ampliar a capacidade de comunicação; Prevenir dificuldades relacionais, emocionais, motoras e de aprendizagem; Incentivar a autoestima e facilitar a socialização; Prevenir dificuldades relacionais de desenvolvimento e de aprendizagem; Exercer uma prática terapêutica no caso de dificuldades relacionais de desenvolvimento e de aprendizagem já instalados; oportunizar uma estruturação mais saudável da personalidade; Estimular posturas positivas frente a si, ao outro e ao mundo (SANTOS, 2007, p.9).

Dessa forma, entendemos que as aulas de Educação Física na escola não servem para trabalhar apenas os aspectos físicos das crianças, elas devem trabalhar os movimentos de modo que ultrapassem o biológico ou o objetivo de desempenho e, dessa forma, devem assumir o papel de formadoras de cidadãos, buscando condutas mais cooperativas e participativas.

Os valores alcançados através do jogo esportivo, como a interiorização das regras, a colaboração, a aceitação da autoridade, a disciplina, a iniciativa e a superação de si mesmo, configuram uma constelação de condutas positivas, construtivas e integradoras, que se encontram presentes no sistema de valores que cada um assume para si mesmo e com sua maneira de viver (BASEGGIO, 2011, p.6).

Observamos como conteúdo nas aulas de Educação Física escolar a prática dos esportes. Faz-se extremamente necessária a oportunidade de vivência de diversos esportes por parte dos alunos a fim de um melhor desenvolvimento global da criança e do adolescente. Entre os esportes praticados o futsal é muito popular e ganhou a preferência de muitos. É um esporte que traz certa facilidade para ser executado visto que necessita apenas de uma bola, de um espaço e de jogadores.

Atualmente, o futsal é o esporte que possui o maior número de praticantes no Brasil. No mundo, são mais de setenta países que praticam esse esporte em quatro continentes, tendo como destaque Paraguai, Espanha, Portugal, Itália, Austrália e Rússia (VOSER, 2004, p. 16 e 27).

Objetivo

Sabendo-se da popularidade do futsal de forma geral, tal como nas aulas de Educação Física, o objetivo do presente estudo foi fazer uma análise da importância da prática do futsal para o desenvolvimento global da criança e do adolescente, levando em consideração aspectos físicos, psicológicos, motores, cognitivos e sociais.

Metodologia

Foi realizada uma revisão de literatura na qual foram pesquisados artigos científicos contendo as palavras-chave futsal, psicomotor, social, cognitivo, desenvolvimento, educação física.

Desenvolvimento

O futsal é um esporte mundialmente famoso. Segundo Baseggio (2011) acredita-se que surgiu das peladas de várzea que começaram a ser adaptadas às quadras de basquete e pequenos salões na década de 30 no Uruguai. No Brasil foi introduzida através da Associação Cristã de Moços (A.C.M.), em São Paulo entre os anos de 1948/49, a dedicação foi tanta que logo conseguiu o reconhecimento popular e tornou-se um esporte oficial. Nas décadas de 60 e 70, o Futsal começou a ser regulamentado e ganhar o continente. Por fim, criou-se então a Federação

Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), no Rio de Janeiro, hoje funcionando dentro da Federação Internacional de Futebol (FIFA).

Infelizmente, em alguns lugares, não apenas o futsal, mas diversos esportes são vistos e tratados apenas com a função de alcançar a técnica perfeita, buscando o desempenho. Entretanto, a prática esportiva principalmente para as crianças vai além dessa visão.

O conceito de esporte, hoje, é restrito, pois se refere ao esporte que tem como conteúdo o treino, a competição, o atleta e o rendimento esportivo. Diante destas perspectivas, fica claro não ser saudável que o esporte entre na vida de uma criança apenas com o referencial de competição e rendimento. A criança mantém uma relação com o esporte muito mais afetiva e prazerosa do que eficiente e utilitária (VOSER, 2004, p. 22 *apud* KUNZ, 1994).

Segundo Gardner (1999) um dos objetivos da educação é a transmissão de valores culturais, portanto, o futsal como uma prática tradicional em nosso contexto cultural, pode compor uma aula de Educação Física.

Nesta perspectiva, o movimentar-se é entendido como uma forma de comunicação com o mundo que é constituinte e construtora de cultura, mas também, possibilitada por ela. É uma linguagem, com especificidade, é claro, mas que enquanto cultura habita o mundo do simbólico. A naturalização do objeto da EF por outro lado, seja alocando-o no plano do biológico ou do psicológico, retira dele o caráter histórico e com isso sua marca social. Ora, o que qualifica o movimento enquanto humano é o sentido/significado do mover-se. Sentido/significado mediado simbolicamente e que o colocam no plano da cultura (BRACHT, 1996, p.24 *apud* Betti, 1995).

Nas aulas, o ensinamento do futsal não deve ser feito apenas com o intuito de ensinar a técnica. Ele deve ser capaz de trabalhar diversos aspectos que serão de extrema importância para o desenvolvimento global da criança e do adolescente, podendo desenvolver habilidades físicas, motoras, cognitivas, psicológicas, sociais.

As atividades físico-desportivas “futsal” entendidas como atividades naturais de movimento, jogo e confraternização são elementos básicos para a educação das pessoas e possuem funções altamente pedagógicas que podem incidir no desenvolvimento equilibrado e harmônico do ser humano (BASEGGIO, 2011, p.10 *apud* VARGAS NETO, 1995).

Muitos dos estímulos que as crianças recebem vêm através do meio em que elas vivem. Dessa forma, o futsal deve ser praticado tanto de uma maneira performática quanto de uma maneira lúdica, como é geralmente abordado na escola, permitindo às crianças uma maior vivência dos movimentos corporais.

Na Educação Física e na iniciação desportiva há a presença de prática de atividades desportivas e corporais que estimulam de forma direta os aspectos cognitivo, afetivo e psicomotor da criança, e como é conhecido, criança é “movimento”. Tendo isso em vista o melhor a se fazer é usufruir do movimento como meio de possibilitar a expressão e criatividade à criança (PASSARO, 2005, p.16).

A maneira pela qual o futsal é ensinado na Escola tem grande relevância. O aluno é um ser em desenvolvimento e precisa ter seus limites respeitados. Tendo em vista que não é um ser apenas biológico, mas também social, o papel do professor é essencial.

A educação física reafirma seu papel de colaboradora na formação das crianças como um todo, dispondo de um espaço muito rico para discussões e reflexões dos vários conflitos entre valores que existem na escola. Ficou-nos clara a importância do professor neste processo de formação que deverá, conscientemente, assumir e representar o papel de orientador no desenvolvimento de atitudes, servindo como um modelo e como referência de diálogo (GUIMARÃES et al, 2001, p.6).

Também cabe ao futsal, como elemento constituinte das aulas de Educação Física, promover benefícios em diferentes esferas na vida de cada aluno.

Sendo assim, pode-se dizer que a Educação Física possui um impacto positivo no pensamento, no conhecimento e ação, nos domínios cognitivos, afetivos e sociais, ou seja, na vida do ser humano como um todo. Entretanto é importante afirmar que o

indivíduo plenamente desenvolvido a partir do movimento consegue construir uma vida ativa, saudável e produtiva, criando uma integração segura e adequada e de desenvolvimento harmônico entre corpo, mente e espírito (SERAFIM, 2008, p.4).

Considerações

A partir do apresentado no estudo podemos concluir que o futsal é uma ótima ferramenta para os professores nas aulas de Educação Física, visto que permite a exploração de diversas possibilidades de acordo com os objetivos a serem alcançados. A fase escolar em que a prática do esporte geralmente é iniciada constitui uma fase da vida em que a criança e o adolescente estão passando por amadurecimento tanto no sentido biológico, quanto no psicológico e no social. Dessa forma, o cuidado com o modo pelo qual o esporte é ensinado faz-se extremamente importante, cabendo ao professor de Educação Física ficar atento a essas questões.

É importante ressaltar que sua prática não deve ser vinculada apenas ao ensinamento da técnica e em busca do alto rendimento, mas sim ao desenvolvimento de diferentes aspectos que serão de extrema importância para um melhor desenvolvimento global da criança e do adolescente e que serão essenciais na vida adulta.

6- COMO MONTAR UM TIME DE FUTSAL

Um **coach esportivo** precisa estudar e se atualizar constantemente. Somente dessa forma é possível elaborar novas metodologias de treinamento e abordar sua especialização mais a fundo.

Até os mais experientes treinadores devem se reciclar. Afinal, a evolução tática dos esportes exige que se formulem novas estratégias para alcançar o mais alto rendimento. Treinar um time de futsal também passa por esse processo, porque não se trata de uma receita única, com apenas uma solução possível.

1. Faça um planejamento

Sem a devida organização, não é possível induzir seu time a jogar de um ou outro jeito. Portanto, assim que se deparar com uma equipe, é importante analisar alguns aspectos primordiais:

- qual é a idade e a experiência dos jogadores;
- quais são os objetivos daquele time;
- como está organizado o calendário de disputas;
- qual é a estrutura do clube ou instituição em questão;
- qual é a situação fisiológica e psicológica dos atletas.

Os pontos acima levantados precisam funcionar como um termômetro para identificar o material de trabalho e saber como avaliá-lo corretamente. **Treinar crianças** é algo bem distinto de criar um plano de jogo para jogadores profissionais.

2. Organize a rotina de treinos

Depois de conhecer bem o “terreno”, está na hora de estipular um cronograma de treinamentos. A sequência de atividades deve responder a uma lógica e perseguir um objetivo.

Caso você detecte que um determinado fundamento precisa ser aprimorado, isso deve ser levado em conta, considerando as datas disponíveis para treinar e os próximos jogos.

Felizmente, o **mundo do esporte é rico em leituras** especializadas, que já trazem sugestões de treinos programados e direcionados para melhorar quesitos como a manutenção da posse de bola, finalização, marcação etc.

No entanto, existem 4 estágios que podem guiar o processo de elaborar o treinamento:

1. Desenvolvimento técnico contextualizado em situações simples: geralmente são treinos voltados para os menos experientes. Aqui a ideia é oferecer um treinamento que privilegie o desenvolvimento de fundamentos específicos.
2. Aspectos táticos individuais: consiste em um trabalho voltado para o comportamento individual de cada jogador dentro de uma tática previamente estabelecida.
3. Aspectos táticos conceituais e tomadas de decisão: neste ponto o jogador aprende mais sobre como se relacionar com o comportamento coletivo do time.
4. Aprimoramento do modelo de jogo: na etapa final, o mais importante é que o coletivo esteja completamente alinhado a aquilo que o treinador pensa sobre a forma da equipe jogar em diversas situações.

É importante frisar que os estágios mencionados acima são exemplos. Não são níveis, mas guias básicos para pensar em treinos a partir de jogos reduzidos e adaptados. Quanto mais experiente for uma equipe, mais ela está apta a fazer treinos do quarto estágio.

3. Ofereça atividades motivadoras

Lembre-se: ter um planejamento bem desenhado e uma rotina de treinos elaborada não significa trazer atividades maçantes para os jogadores. Todo **especialista da área esportiva** sabe o quão importante é a motivação para se chegar ao alto rendimento.

Treinar um time de futsal não é como treinar robôs para executar comandos. Saiba que seus atletas passam por fases difíceis, têm defeitos e enfrentam problemas que vão muito além de ganhar ou não uma dividida em quadra. Eles são tão humanos quanto você.

Dessa forma, seja democrático em seus treinos. Você tem o controle do grupo, é claro, mas não custa nada ouvir as opiniões dos jogadores de vez em quando. É importante que eles saibam quais são os objetivos que estão por trás dos treinos que você comanda. Assim, aumentam as chances de fazerem aquilo com mais vontade e entrega.

4. Faça treinos físicos

Os treinos físicos têm uma grande relevância, pois são eles que dão as condições necessárias para os atletas encontrarem seu melhor desempenho. Quem tem **especialização na área de educação física** sabe bem disso!

Todo treinamento, independentemente de seu objetivo, deve ser contextualizado ao jogo. Dessa forma, algumas capacidades físicas precisam ser trabalhadas com atividades técnicas em paralelo. Alguns exemplos são:

- agilidade;
- impulsão;
- força;
- arranque;
- resistência.

O fortalecimento muscular é um caso à parte, pois geralmente é otimizado com trabalhos direcionados, feitos dentro de academia. Os outros elementos, contudo, podem ser integrados com as práticas estritamente esportivas.

5. Dê atenção à tática

O futsal é um esporte curioso. Em um espaço relativamente curto, é possível pensar em inúmeras variações táticas. Ter um sistema de jogo bem definido nada mais é do que encontrar as formas de jogar que encaixam bem com o seu grupo de atletas. É possível ser vitorioso com qualquer forma de jogar, basta executá-la bem. A habilidade individual dos atletas também conta e deve ser estimulada. Até mesmo porque o improviso pode resolver uma partida. Entretanto, ela precisa de um coletivo estruturado para poder se manifestar sem prejudicar o time. As quatro posições do futsal são:

- Goleiro: defende o gol com as mãos, mas também pode jogar com os pés.
- Fixo: é o jogador mais “atrasado” da equipe. Precisa de um bom passe e deve ter um senso de marcação apurado.
- Ala: ocupa os lados da quadra e pode ser mais ofensivo ou mais defensivo, de acordo com a estratégia utilizada.
- Pivô: é o mais adiantado de todos. Deve finalizar com precisão e controlar bem a bola.

Use um goleiro linha

Ter um goleiro que joga com os pés sempre foi uma tendência no futsal e vem ganhando cada vez mais espaço também no futebol. Você ganha mais opções de passe e pode adiantar o fixo, diminuindo o espaço entre as linhas e pressionando o adversário com maior facilidade.

Escolha um sistema tático equilibrado

Um sistema tático é o “desenho” inicial do time em quadra e a forma como ele deve se alinhar quando estiver sem a bola. Opte por um que se encaixe nas características e no modelo de jogo pretendido:

- 3-1 ou diamante: os alas ficam recuados e defendem com o fixo;
- 2-2 ou quadrado: dois jogadores ficam no ataque e dois na defesa;
- 3-2: o goleiro sai para jogar com a linha defensiva e um ala avança para ajudar o pivô;
- entre outros.

Não há uma resposta exata para como treinar um time de futsal. Entretanto, ao seguir essas dicas, a tendência é de que os rendimentos de sua equipe melhorem!

Como elaborar o Estatuto

Estar à frente de um time de futsal amador exige lidar com (muitas) pessoas. Isso significa lidar com várias cabeças, opiniões e objetivos individuais. Para o coletivo dar certo, é importante que todos “falem a mesma língua” e, por isso, é muito

importante que seu time de futsal amador independente do nível que se encontre, estabeleça um **estatuto**.

Estatuto é o conjunto de regras que serve pra regulamentar as relações entre os integrantes do time. Ou seja, como as coisas funcionam para quem está dentro do grupo.

Ter a base do estatuto bem esclarecida ajuda a minimizar frustração por expectativas fora da realidade e conflitos por falha de comunicação.

Padrões precisam ser definidos para que todos os integrantes estejam alinhados com os compromissos e objetivos da equipe, assim como deixar o assunto “**futsal amador**” mais claro e previsível para as pessoas do convívio social do grupo. (Ex: pais, filhos, cônjuges, familiares e amigos)

Para te ajudar nesta tarefa, montei este guia com 6 passos para você montar o estatuto do seu time de futsal amador. Cada equipe tem uma realidade e, por isso, ao montar o estatuto, as regras e objetivos devem ser adaptados para a sua realidade atual.

Preparado? Então, vamos começar!

1. Amistosos

- O time jogará amistosos? Participará de alguma liga? (Exemplo: Futliga e Liga Batalha em São Paulo)
- Quantas vezes o time jogará por semana?
- Com que frequência por mês o time jogará?
- Tem dia fixo na semana?
- Tem horário fixo?

Exemplo prático:

O TIME vai jogar um jogo por semana como visitante na liga preferencialmente aos domingos de manhã.

Nos meses em que o TIME não estiver em competição, devemos nos esforçar para jogar 3 amistosos por mês.

Isso significa:

- *1 fim de semana de folgas nos meses em que houver 4 fins de semana.*
- *2 fim de semana de folga nos meses em que houver 5 fins de semana.*

O intuito é ter melhor conciliação com a vida pessoal, pois em época de competição é provável de acontecer de termos que nos dedicar à competição várias semanas consecutivas. E, então, estas folgas entram como moeda de troca.

2. Festivais

- O time participará de festivais?
- Qual serão critério para participar?
- Haverá contribuição em dinheiro dos jogadores? Se sim, qual valor? Quando paga?
- É possível ter outros jogos além do festival na mesma semana?

Exemplo prático:

O TIME irá participar de festivais conforme a disponibilidade financeira e de tempo dos jogadores.

A diretoria vai pedir a contribuição de R\$ 10,00 por pessoa que participar do festival e que deve ser pago no dia do evento.

A participação em um festival substituirá um amistoso de liga. Em época de competição, o TIME não participará de festivais.

Caso haja um feriado no meio da semana e esse dia seja utilizado para jogo, não haverá jogo no fim de semana.

3. Campeonatos

- Quais competições o time vai participar? Já tem o nome das competições?

- Qual o formato da competição? Grupos com dupla eliminatória? Mata-mata?
- Quantos times participarão da competição?
- Quais são os custos para participar?
- Se já existe arrecadação de mensalidade, essa arrecadação continua durante a competição?
- Quantos jogadores participarão? E o que vai acontecer com quem ficar de fora?

Exemplo prático:

No segundo semestre o TIME A participará apenas da Copa XXX.

Esta copa acontece aos domingos no período da tarde. Formato da competição será de dois grupos com 6 times cada. Passa os 4 melhores de cada grupo. Depois é mata-mata.

Os custos estimados serão: R\$450 de inscrição e R\$90 de taxa de arbitragem por jogo. Na fase eliminatória em diante, a taxa de arbitragem será R\$110. Estes custos serão rateados entre os participantes.

A competição está prevista para começar em setembro e serão permitidos, no máximo, 15 jogadores.

Em época de campeonato, não haverá arrecadação de mensalidade.

Para os jogadores que ficarem de fora do campeonato, serão agendados festivais conforme a disponibilidade financeira e de tempo de cada jogador no período em que o TIME A estiver em campeonato.

4. Diretoria

- Quem são as pessoas compõe a diretoria?
- Qual a responsabilidade de cada um?

Os diretores devem ter funções bem claras porque como diz o ditado “cachorro que tem muito dono, morre de fome”. Se todos cuidam de tudo, logo ninguém é responsável por nada quando algum assunto estourar.

Outro motivo de divulgar claramente as responsabilidades é que, desta forma, os jogadores poderão fazer as perguntas para as pessoas certas da diretoria.

- Com quanto (\$) cada diretor contribui?

Exemplo prático:

A diretoria do TIME será composta por 3 diretores. Serão eles:

- *FULANO*
- *BELTRANO*
- *CICLANO*

Entre eles estão distribuídas as tarefas do dia-a-dia do Itaim Futsal da seguinte forma:

– FULANO

Cuidar do TIME dentro da quadra

Marcar amistoso na Liga

Levantar os confirmados pro jogo

Confirmar jogo com o adversário

Combinar uniforme com o adversário

Cancelar jogo com o adversário

– BELTRANO

Tirar foto do elenco

Gravar festival e campeonato

Publicar nas redes sociais

Subir vídeo no YouTube

– CICLANO

Anotar os gols no jogo

Acompanhar a artilharia

Anotar as presenças

Anotar as ausências

Arrecadar mensalidade

Cobrar mensalidade

Divulgar balanço financeiro mensalmente

Cada um irá contribuir com R\$ 30,00 de mensalidade.

5. Mensalidade

- Qual será o valor da mensalidade?
- Qual será o vencimento para o pagamento?
- Para quem tem que entregar o pagamento?
- Qual será a finalidade da arrecadação? A diretoria vai gastar o dinheiro de que forma?
- Tem alguma punição por atraso no pagamento? Se sim, qual será a punição?
- Alguma informação extra sobre a administração do dinheiro arrecadado.

Exemplo prático:

O objetivo da arrecadação da mensalidade dos jogadores é custear as despesas do TIME, tais como mensalidade da liga, inscrição em festival, reserva para inscrição em campeonato para 2018, material esportivo, bebidas pós-jogo e afins que contribuam pra manutenção e melhoria da estrutura e ambiente do elenco.

Cada jogador irá contribuir com R\$ 20,00 de mensalidade e deve ser feito preferencialmente até o segundo jogo de cada mês. O pagamento deve ser feito para o CICLANO.

Em época de campeonato, 1/3 do saldo será utilizado para ajudar no campeonato para o TIME A, 1/3 do saldo será utilizado para ajudar nos festivais para os jogadores que ficarem de fora do campeonato e 1/3 ficará como reserva.

6. Confirmação de presença nos jogos

Este é um ponto crítico. Sem compromisso, o time perde em não cumprir com os compromissos e a diretoria perde no estresse gerado em ficar correndo atrás de confirmação de jogadores.

Neste tópico estabeleça quais serão os critérios para validar o compromisso de jogo do time com antecedência o suficiente para que a diretoria possa pensar e decidir pelo cancelamento ou alternativas de compor o elenco.

Dica! Estabeleça prazos curtos para confirmação para que, dentro deste período, o elenco fique apenas com este assunto em questão para que haja foco e cobrança de todas as partes por respostas de presença ou ausência no compromisso de jogo firmado.

Neste ponto você pode subdividir as regras conforme o tipo de compromisso: amistosos de liga, festival e campeonatos.

Outro ponto importante deste tópico é “dar um jeito” naqueles jogadores irresponsáveis que faltam sem avisar. Estabeleça uma seção para definir qual a punição caso esta conduta ocorra.

Exemplo prático:

6.1. AMISTOSOS

Nos amistosos de domingo, as confirmações devem ser feitas até às 18h da terça-feira anterior. É necessária a quantidade mínima de 8 pessoas (de preferência 1 goleiro e 7 jogadores de linha).

Caso não haja a quantidade suficiente após o encerramento do prazo, o jogo será cancelado.

6.2. FESTIVAIS

Cogitaremos participar de festivais com 3 semanas de antecedência.

A confirmação de presença ou ausência nos festivais deve ser com até 2 semanas de antecedência.

A preferência será de que o jogo aconteça sempre no período da manhã.

É necessária a quantidade mínima de 8 pessoas (de preferência 1 goleiro e 7 jogadores de linha).

Caso não haja a quantidade suficiente após o encerramento do prazo, a participação será cancelada.

6.3. COMPETIÇÕES

O TIME A será inscrito na Copa XXX. Serão, no máximo, 15 jogadores. (Entre goleiros e jogadores de linha).

A Copa XXX apresenta a tabela com todos os jogos antes do início da competição. Desta forma é possível se programar para decidir se vai entrar de cabeça no campeonato ou não; quais jogos vai precisar faltar e, assim, ajudar a administrar melhor para o Itaim Futsal não chegar com um elenco quebrado no jogo.

6.4. PUNIÇÃO POR FALTA INJUSTIFICADA

A falta não avisada com, pelo menos, 1 dia de antecedência resultará como punição a redução de tempo de quadra:

- *No caso dos goleiros, participação em apenas 1 tempo dos 4 tempos em liga;*
- *No caso dos jogadores de linha, participação apenas no primeiro tempo do seu quadro e descartada a hipótese de empréstimo para o outro quadro em caso de falta de quórum.*

A aplicação da multa será realizada na primeira presença do jogador punido após a irregularidade cometida.

7- TREINAMENTO DE FUTSAL PARA EQUIPES ESCOLARES

O futsal no ambiente escolar

Estigarribia (2005) observa que atualmente, o futsal é o esporte mais praticado nas escolas podendo ser praticado por qualquer idade da fase escolar, e além de ser um dos conteúdos mais presentes nas aulas de educação física está presente também como atividade extraclasse, principalmente na formação das equipes que representam o estabelecimento de ensino nos jogos escolares. No ambiente escolar, extra classe, o futsal sofreu modificações, além da finalidade competitiva e recreativa, se tornou um instrumento para retirar a criança da rua e ocupar seu tempo ocioso de forma educativa.

Etchepare et al (2004) justifica a prática do futsal afirmando que além de desenvolver as capacidades técnicas e táticas, o aluno desenvolverá suas capacidades cognitivas de percepção, antecipação e tomada de decisões, tendo na aprendizagem psicomotora a base do processo da formação, por meio de movimentos básicos como correr, saltar e rolar o aluno irá desenvolver equilíbrio, ritmo, coordenação e noções de espaço e tempo. No entanto, para o aprendizado ocorrer de forma positiva é necessário que seja progressivo e bem fundamentado, o espaço devidamente apropriado criando uma boa expectativa e interesse por parte dos alunos. Neste caso, os treinos objetivam alcançar os níveis mínimos de desenvolvimento das qualidades que envolvem a modalidade como: o domínio das técnicas individuais, noções de equilíbrio, controle corporal e habilidades motoras, e assim, inserir exercícios de acordo com cada função dos atletas dentro do jogo.

Lucena (2002) acrescenta que a escola pode contribuir na formação do indivíduo no exercício da sua cidadania, ofertando várias modalidades esportivas com objetivo de formação pessoal, além do aperfeiçoamento esportivo que é um dos maiores motivadores dos alunos para participação dos treinamentos.

Metodologia do treinamento de futsal no ambiente escolar

A metodologia de treinamento utilizada na preparação das equipes para jogos e/ou competições na modalidade de futsal pode ser um diferencial na obtenção de bons resultados ou melhora no desempenho tanto individual como coletivo, ou seja, a forma de condução e aplicação dos conteúdos do futsal durante os treinos poderá influir para melhoria do resultado final.

Segundo Tubino (1984) a organização do treinamento desportivo de alta competitividade está sempre referenciada na lógica, na racionalidade, na metodologia científica de treinamento, nos recursos disponíveis, nos prazos existentes, nas demais variáveis de intervenção, e, principalmente, nas capacidades e talentos em termos organizacionais dos responsáveis pelo seu desenvolvimento.

Na escola, mesmo com equipes de competição treinando em contra turno, há a necessidade de que o aprendizado seja bem estruturado e fundamentado, onde o professor deve buscar meios de desenvolver as qualidades físicas, táticas e motoras dos alunos, fazendo com que os alunos/atletas sejam capazes de exercer domínio sobre as técnicas corporais básicas e assim, melhorando os elementos técnicos tanto individuais como coletivamente, porém que respeitem suas capacidades e habilidades conforme a faixa etária em que se encontra o aluno/atleta.

De acordo com Mutti apud GASPAROTTO e JUNIOR (2009) “a iniciação ao futsal deve ser uma continuidade do trabalho de desenvolvimento motor, quando são aplicados diversos movimentos e experiências que proporcionam o aumento do acervo motor da criança. Gradativamente, através da combinação de exercícios com bola e pequenos jogos que se tornarão cada vez mais complexos, tanto em regras como em movimentos, o futsal irá se incorporando ao acervo motor da criança”.

Neste caso, o cuidado deve ser o maior possível quanto às necessidades de aprendizado e buscando uma forma de não sobrecarregá-las em relação aos treinamentos, sendo assim adequando as atividades na medida do possível de acordo com o desenvolvimento da turma. Respeitar os interesses nessa fase inicial é muito importante, pois de certa forma tanto os aspectos físicos, como o psicológico das crianças nessa etapa ainda não estão preparados para determinadas situações.

A faixa etária dos alunos deve ser respeitada e as condições de trabalho adequadas de acordo com as necessidades de cada etapa, sendo de extrema importância que os treinamentos tenham um objetivo específico para cada categoria, considerando os aspectos do desenvolvimento motor, além das habilidades e capacidades técnicas dos mesmos. Na Liga Metropolitana de futsal de Maringá , com participação de clubes e escolhinhas de futsal, as categorias são divididas em: sub 9- Fraldinha, sub 11 – Pré Mirim, Sub 13 – Mirim, sub 15 – Infante e sub 17 – Infante Juvenil.

A CBFS (Confederação Brasileira de Futebol de Salão) reconhece oficialmente a categoria Infantil (13 e 14 anos de idade) e Juvenil (15 a 19 anos de idade). Porém, as demais categorias inferiores realizam treinamentos tanto nas escolas como nos clubes e participam de competições da mesma forma. As competições escolares tanto em nível regional quanto nacional estão divididas em categoria A e B, sendo categoria A com idade de 15 a 17 anos e categoria B com idade de 12 a 14 anos.

Mesquita (2000), orienta que a atuação do treinador deve ser centrada em três momentos essenciais, antes, durante e após a sessão de treino. Os quais por sua vez exigem por parte do treinador o cumprimento de três tarefas: planejar, realizar e avaliar. No Quadro 1 é apresentado uma proposta, (ZAKHAROV, 1992), de organização metodológica conforme a maturação biológica e o nível de desempenho dos praticantes.

Quadro 1. Representação esquemática da organização do treinamento

Maturação biológica (estágio adulto)?	
Sim	Não
Nível de desempenho adequado para a modalidade?	Nível de desempenho adequado para a modalidade?
Sim não	Sim não

<p><u>Físico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Treino intervalado de corrida -Treino força (carga elevada) - Jogos formais e adaptados com elevada intensidade de esforço. 	<p><u>Físico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos formais e adaptados com elevada intensidade de esforço. 	<p><u>Físico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos reduzidos (desenvolvimento físico de modo indireto) -Jogos com regras formais. 	<p><u>Físico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos reduzidos (desenvolvimento físico de modo indireto) -Jogos com regras formais.
<p><u>Técnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos com regra formal e jogos adaptados - Treino de fundamentos com elevada variabilidade 	<p><u>Técnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino de fundamentos com pouca variação e baixo desafio cognitivo (analítico) - Jogos adaptados 	<p><u>Técnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos com regra formal e jogos adaptados - Treino de fundamentos com elevada variabilidade 	<p><u>Técnico:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Treino de fundamentos com pouca variação e baixo desafio cognitivo (analítico) Jogos adaptados
<p><u>Tático:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogos com regra formal e jogos adaptados - Jogadas 	<p><u>Tático:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos diversificados com ênfase na percepção espaço-temporal 	<p><u>Tático:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos com regra formal e jogos adaptados - Ênfase nos 	<p><u>Tático:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogos diversificados com ênfase na percepção espaço-temporal

ensaiadas - Sistemas de jogo	- Jogos com regra formal e adaptados.	sistemas de jogo.	-Regra formal
-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------	---------------

Zakharov (1992)

As etapas de treinamentos ao longo da vida de um atleta dependem da intervenção do treinador e os devidos objetivos pré-estabelecidos, que irão desde a preparação inicial até a busca de resultados mais expressivos (aperfeiçoamento) conforme segue:

- Etapa de preparação preliminar: etapa onde será desenvolvido o aluno como um todo, a sua preparação física e de suas qualidades/capacidades motoras, a idade nessa fase varia de atletas de 8 a 10 anos. Para FILIN (1996) A formação dos hábitos motores é a base necessária para o aperfeiçoamento subsequente dos movimentos racionais e aperfeiçoamento do sistema motor.
- Etapa de especialização inicial: corresponde ao período do treinamento em que as situações específicas da modalidade começam a ser ressaltadas, onde é iniciada na faixa etária de 13 a 15 anos. Para FILIN (1996), o objetivo do treinamento nesta etapa é a preparação física total e o início da formação fundamental da preparação especial, o que vai garantir o sucesso na modalidade escolhida nesse período.
- Etapa de especialização aprofundada: é o período em que todas as capacidades técnicas, físicas e táticas são amplamente ressaltadas, onde nessa fase os atletas estão com 16/17 anos com início da fase adulta. Para MATVEEV (1992) o objetivo do treinamento volta-se ao aproveitamento das potencialidades do atleta, existe um aumento do volume dos treinos, visando o máximo de aproveitamento destes aspectos.
- Etapa de resultados superiores: segundo ZAKHAROV (1992), o objetivo desta etapa é a obtenção de resultados superiores (máximos individuais) em sua modalidade, logo a necessidade da faixa etária ser a partir dos 18 anos, onde

será feito a manutenção dos resultados. Acontece uma redução do período de preparação, aumentando o período de competição.

- Etapa de manutenção dos resultados: volta-se a manutenção do potencial adquirido anteriormente, o alto nível dos resultados adquiridos é trabalhado como forma de mantê-los e se necessário melhorá-los, com início da fase adulta após os 18 anos. De acordo com SANTANA (1994), quanto mais complexa a estrutura da atividade competitiva e maior o número de fatores que determinam a sua eficiência, quanto menor a influencia da idade sobre esses aspectos, mais prolongada poderá ser a etapa de manutenção dos resultados.

Os conteúdos dos treinamentos normalmente são focados em atividades que simulam o jogo oficial, sendo assim, exigem a necessidade de aperfeiçoamento e especialização por parte dos alunos. Os conteúdos devem ser organizados e distribuídos ao longo do período planejado entre o início dos treinamentos e o fim das competições, essa organização é conhecida como periodização do treinamento que pode ser dividida da forma a seguir.

Macro ciclo - estrutura Mensal de treinamento: segundo Matveev (1992), representa o elemento da estrutura de preparação do atleta e inclui uma série de micro ciclos orientados para a solução das tarefas do macro ciclo de preparação. Em alguns desportos pode-se renovar a forma desportiva não só em períodos anuais como também semestrais ou em períodos de tempo menor.

Micro ciclo – estrutura semanal: para Gomes (1996), é uma forma de organizar as influências do treino exercido no organismo do desportista durante uma série de dias de treinamentos consecutivos que variam de 03 a 14 dias, sendo quatro tipos de micro ciclos; micro ciclo de treinamento, micro ciclo preparatório de controle, micro ciclo pré-competitivo e micro ciclo competitivo.

Sessão de treinos: definida por Zakharov (1992), como forma do processo pedagogicamente organizado, ela representa um sistema de exercícios relativamente isolado no tempo, que visa à solução das tarefas de um ciclo da preparação do desportista e pode acontecer uma ou várias vezes no dia, sendo

dividida em três partes; parte inicial, parte principal (básica ou fundamental) e parte final.

A periodização do treinamento desportivo, em específico para a modalidade de futsal, pode ser entendida como uma divisão organizada das fases do treinamento e os determinados períodos em que se passam, a fim de estabelecer medidas e objetivos que se possam alcançar durante uma temporada, visando sempre os resultados em competições.

No Quadro 2 se observa a disposição e organização (periodização) das etapas do treinamento durante um ano de preparação para as competições.

Quadro 2. Características fundamentais da periodização

Particularidades	Período Preparatório		Competitivo	Transitório
	Etapa Preparação Geral	Etapa Preparação Especial		
1. Orientação do treinamento	Criar base para a preparação especial e competitiva	Está em todos os componentes da preparação esportiva	Preparação funcional imediata para as competições	Alívio na preparação
2. Preparação Física	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais	Desenvolvimento das capacidades motoras especiais, e manutenção do nível global.	Manutenção do nível da preparação geral e especial alcançado	Descanso ativo por meio de jogos

3. Preparação técnico-tática	Reestruturação das habilidades motoras. Aprendizagem de novas ações técnicas	Aperfeiçoamento das ações técnicas e táticas objeto da especialidade	Polimento e confirmação da variabilidade na execução das ações motoras	Eliminação parcial das deficiências técnicas detectadas nas competições
4. Preparação Psicológica	Desenvolvimento das qualidades volitivas da personalidade	Preparação psicológica especial par as cargas de grande intensidade	Garantir a predisposição especial para as competições, modelação do treinamento	Garantir o estado emocional positivo diante das vitórias e possíveis derrotas
5. Relação entre Prep.Geral e especial do atleta	Maior conteúdo de prep. geral sobre a preparação especial	Maior conteúdo de prep. especial sobre a preparação geral	Aumentam-se ainda mais a preparação especial sobre a preparação geral	Desaparece a preparação especial e predomina em todo o período a preparação Geral.
Dinâmica das cargas	A quantidade de exercícios é muito maior que a	O ritmo de execução e a qualidade dos exercícios	Aumenta consideravelmente a qualidade de execução,	Diminui a qualidade de exercícios,

	<p>qualidade da execução, predomínio do treinamento aeróbico</p>	<p>aumentam, diminui a quantidade de exercícios, parcialmente o treinamento aeróbico se treina em zonas mistas</p>	<p>continua diminuindo a quantidade de exercícios, maior utilização dos treinamentos aeróbicos</p>	<p>treinamento aeróbico e variáveis</p>
--	--	--	--	---

Matveev (apud FORTEZA 1999).

Com a revisão de referenciais sobre a modalidade futsal, foi possível verificar as orientações para organização e metodologia do treinamento do futsal para praticantes em idade escolar. O futsal como uma das modalidades mais praticadas pelos alunos assume um papel muito importante na prática esportiva, sendo necessária a preparação dos treinadores/professores a cerca dos conteúdos, meios e métodos que envolvem a modalidade. Desta forma, o treinador assume grande responsabilidade na escolha da metodologia apropriada à faixa etária dos atletas e no planejamento e organização da temporada de treinos e competições escolares. Ressaltando que qualquer compromisso de esporte na escola seja voltado ao aluno/atleta e não o contrário sendo assim o processo de ensino-aprendizagem será adequado ao desenvolvimento e interesses dos mesmos.

REFERÊNCIAS

<https://blog.unisportbrasil.com.br/7-atividades-recreativas-para-o-futsal-perfeitas-para-suas-aulas/>>acesso em 07/04/2020

<https://www.efdeportes.com/efd152/o-futsal-na-formacao-de-futebol-de-campo.htm>>acesso em 17/04/2020

<https://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>>acesso em 17/04/2020

<https://spm365.com/blog/curiosidades/futsal-a-historia/>>acesso em 17/04/2020

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-mudou-nas-regras-do-futsal-nos-ultimos-20-anos/>>acesso em 17/04/2020

<https://www.webartigos.com/artigos/o-futsal-na-area-escolar/3828/>>acesso em 17/04/2020

<https://www.efdeportes.com/efd181/a-pratica-do-futsal-na-educacao-fisica-escolar.htm>>acesso em 17/04/2020

<https://blog.unisportbrasil.com.br/como-treinar-um-time-de-futsal-confira-5-dicas/>>acesso em 17/04/2020

<https://segredosdofutsal.com.br/guia-essencial-estatuto/>>acesso em 17/04/2020

<https://www.efdeportes.com/efd163/metodologia-do-treinamento-do-futsal.htm>>acesso em 17/04/2020