TCC/UNICAMP
C179f
2035 FEF/567

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FUTEBOL: Capacidades Físicas e Aspectos Lúdicos Inseridos no Treinamento de Crianças – Uma Revisão Bibliográfica

THIAGO CARDOSO

Campinas - 2004

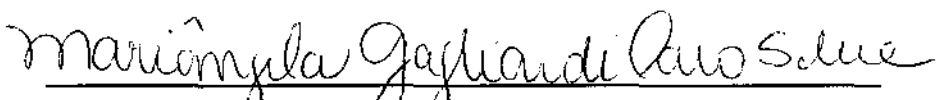
TCC/UNICAMP
C179f
1290002035

THIAGO CARDOSO

FUTEBOL: Capacidades Físicas e Aspectos Lúdicos Inseridos no Treinamento de Crianças – Uma Revisão Bibliográfica

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Treinamento Esportivo pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação da Profª Mariângela Gagliardi Caro Salve.

Campinas - 2004



Orientadora: Profª Mariângela Gagliardi Caro Salve

Banca Examinadora: Profª Marcy Garcia Ramos

AGRADECIMENTOS

"Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para minha formação e para a realização deste trabalho, em especial a Profª Mariângela, que sempre se mostrou disponível e acessível para a conclusão deste, em momentos que eu imaginava que tudo pudesse se perder. Obrigado Mariângela, suas dicas foram fundamentais.

À Deus, que me proporciona surpresas inimagináveis e sempre coloca em meu caminho pessoas sensatas e de confiança, a quem agradeço por ter me dado a vida. OBRIGADO MEU DEUS!"

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, nas pessoas de minha mãe Tânia e meu pai Edson, que não mediram esforços para que este sonho fosse realizado, e a meu irmão Marcelo, que nesta reta final prestou-me um auxílio fundamental a conclusão do curso.

RESUMO

Religião? Esporte? Hábito? Cultura? O que representa o futebol para os brasileiros? O esporte número um do país, a preferência nacional, a primeira lembrança que os estrangeiros têm quando é citada a palavra Brasil. Único pentacampeão mundial. Esta é a responsabilidade que o esporte praticado por multidões tem no país. Elevar o nome da nação ao posto de primeiro lugar no esporte mais praticado no mundo. Esporte que envolve e encoraja crianças a terem sonhos e anseios por uma vida melhor. Esporte que gera empregos nas mais diversas áreas, que gera conflitos entre torcidas, ao mesmo tempo em que traz a paz a nações diferentes, que faz com que grupos rivais se cumprimentem e se respeitem dentro do campo de jogo. Este é o esporte que prepara surpresas inimagináveis a seus praticantes e espectadores, que o momento mais simples, pode se tornar o mais complexo, que o mais previsível pode não acontecer, dando lugar ao imprevisível, ao inimaginável, fazendo com que cálculos e projeções sejam descartadas, que faz chorar e que faz sorrir. A presente pesquisa buscou apresentar e analisar, através de uma revisão bibliográfica, como as capacidades físicas denominadas Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade incidem diretamente num programa de treinamento de futebol voltado à crianças. Através da literatura disponibilizada, é feito uma descrição das capacidades acima relacionadas, sob a ótica de diversos autores, assim como, a empregabilidade de atividades lúdicas aos programas de treinamento de futebol, respeitando sempre a idade cronológica, como também a criança em seu contexto global. Como complemento da obra, também é analisado todo o processo de socialização decorrentes do treinamento do futebol, analisando as estruturas citadas nas obras, a evolução dos locais de aula e condições preparatórias dos "profissionais" que ministram aulas aos jovens seres que estão descobrindo no futebol, o prazer pelo esporte.

FUTEBOL: Capacidades Físicas e Aspectos Lúdicos Inseridos no Treinamento de Crianças – Uma Revisão Bibliográfica

Thiago Cardoso, Profª Mariângela Gagliardi Caro Salve (orientadora, Faculdade de Educação Física/UNICAMP)

Palavras-chave: Futebol; Treinamento; Crianças

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

DEDICATÓRIA

RESUMO

INTRODUÇÃO 01

I – CRESCIMENTO FÍSICO E DESENVOLVIMENTO MOTOR 03

1.1 Classificação etária do desenvolvimento 04

1.2 Desenvolvimento das capacidades físicas: Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade em crianças praticantes de futebol 05

II – FUTEBOL E SUA POPULARIDADE 09

2.1 Brasil: O País do Futebol 09

2.2 "Futebol de Rua" X "Escolinhas de Futebol" 10

III – FUTEBOL E SOCIALIZAÇÃO 12

3.1 A importância do jogo para a socialização 12

CONSIDERAÇÕES FINAIS 14

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 15

ANEXOS 17

Tabela 1 18

Figura 2 19

INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais popular do mundo, sendo praticado em todas as esferas sociais.

A relação dos brasileiros com este esporte é inexplicável, o futebol faz parte da cultura deste país, sendo impossível pensar neste esporte sem relacionar de imediato ao Brasil.

Como brasileiro, admirador fanático da modalidade, freqüentador assíduo de estádios e praticante da modalidade desde a infância, sempre procurei conhecer o que leva esta nação a praticamente louvar este esporte como uma religião.

Deste fato, surgiu o interesse em procurar me aprofundar um pouco mais nos conhecimentos que cerceiam este que é, sob as mais diversas óticas, um dos esportes mais apaixonantes e imprevisíveis existente no mundo.

Através desta curiosidade surgiu a oportunidade, neste trabalho de conclusão de curso, de avaliar, através de uma revisão bibliográfica, como as capacidades físicas essenciais incidem num programa de treinamento para crianças que estão se iniciando nesta "religião" chamada Futebol.

A revisão bibliográfica foi realizada através da análise de obras de autores da área da Educação Física, disponíveis na biblioteca da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, assim como da PUC-Campinas, no período de Agosto a Novembro de 2004, além de textos disponíveis em revistas de renome nacional e consulta em sites da Internet, buscando dados que procurassem enaltecer as capacidades físicas básicas, assim como os aspectos lúdicos que cerceiam um programa de treinamento de futebol para crianças.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar as capacidades de acordo com a percepção e ótica dos autores, assim como, contextualizar a questão social do futebol, buscando exatamente no relato de autores da área como o esporte foi e é ensinado as crianças.

Somos, como muitos dizem, a "pátria de chuteiras", "o país do futebol", sendo também o único pentacampeão mundial, além de inúmeros outros títulos.

Muitos até pensam que foram nós, os brasileiros, inventores do futebol, tão grande nossa intimidade com a bola, porém relatos apontam que a descoberta deste esporte pertence aos ingleses.

Com a chegada deste esporte ao país, e sua conseqüente difusão, a prática da modalidade se massificou, visto a facilidade de adaptação do esporte nos mais variados meios e condições, fato este que levou a aprendizagem e prática da modalidade, e o surgimento de muitos craques.

Hoje, com o crescimento desgovernado das cidades, os espaços utilizados para a prática do futebol em passado recente, como ruas e campos de várzea, se limitaram, advindo então as escolinhas de futebol, entidades estas que , em muitos casos, inibem a liberdade e criatividade dos alunos, não levando em consideração a cultura futebolística inserida no indivíduo, sendo que, muitas vezes, também não visam o desenvolvimento global dos mesmos, ou seja, o desenvolvimento dos aspectos físicos, psicológicos, e sócio-afetivos, além da técnica e tática relacionada ao esporte.

Capítulo I

CRESCIMENTO FÍSICO E DESENVOLVIMENTO MOTOR

Os termos crescimento físico e desenvolvimento motor são normalmente empregados como sinônimos, embora eles se diferem. O crescimento físico se refere ao aumento das estruturas corporais, como ossos, músculos e outros, decorrentes da multiplicação e ou aumento do número de células, enquanto o desenvolvimento motor se refere às mudanças ocorridas em um nível de funcionamento de um indivíduo para outro nível mais elevado.

Gallahue e Ozmun (2001), definem o crescimento físico e o desenvolvimento motor da seguinte maneira:

> "O crescimento é freqüentemente usado para referir-se a totalidade da alteração física, já o desenvolvimento refere-se a alterações no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo do tempo, considerando o aparecimento e a ampliação da habilidade de um indivíduo para funcionarem em um nível mais elevado." (GALLAHUE E OZMUN, p. 17 e 18, 2001)

Para Karlberg e Taranger (1976), durante as duas primeiras décadas de vida, a principal atividade do organismo humano é "crescer" e se "desenvolver", sendo que esses dois fenômenos, nesse período, ocorrem simultaneamente, tendo sua maior ou menor velocidade dependendo do nível maturacional, e, em alguns momentos, das experiências vivenciadas pelas crianças e pelo adolescente.

De acordo com estas concepções, nota-se que há uma inter-relação entre ambos, e que o desenvolvimento é amplamente influenciado pelos aspectos maturacionais e pelas experiências do indivíduo, sendo que a maturação pode ser entendida como um processo de ordem fixa de progressão de determinadas características de comportamentos motores, onde somente o seu ritmo pode variar devido a possíveis influências ambientais de aprendizado e experiência, neste caso a experiência se refere aos fatores ambientais que podem influenciar o aparecimento desses comportamentos motores.

Esta inter-relação entre desenvolvimento, crescimento, maturação e experiências, pode ser evidenciada na figura 1:

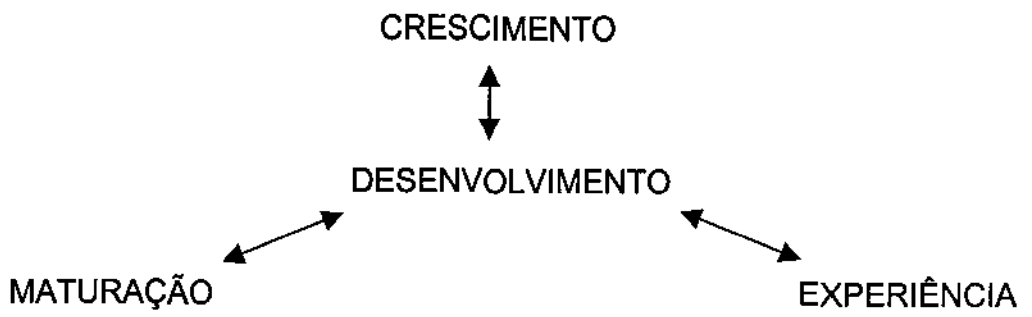


Figura 1. Guedes e Guedes (1997)

Segundo Guedes e Guedes (1997), em razão dessa interação "crescimento-desenvolvimento", muitas vezes ambos vêm sendo empregados de forma indiscriminada com o mesmo significado.

Outro ponto importante que deve ser destacado , diz respeito aos diferentes tipos de classificação quanto aos níveis de desenvolvimento , que veremos a seguir.

1.1. Classificação etária do desenvolvimento

Segundo Bompa (2002), cada pessoa é diferente, com personalidade singular, características físicas, comportamentos sociais e capacidades intelectuais próprias.

De acordo com este conceito, podemos dizer então que, cabe aos profissionais que lidam com pessoas de qualquer faixa etária, a levarem em consideração estas diferenças individuais, principalmente durante o processo de crescimento.

Para Gallahue e Ozmun (2001), os níveis de desenvolvimento podem ser classificados de várias maneiras, sendo os mais comuns:

- Idade Cronológica: corresponde a idade da pessoa em meses ou anos (ver tabela 1 em anexo);
- Idade Biológica: fornece um registro do índice de seu progresso em direção a maturidade. Trata-se de uma idade variável que corresponde aproximadamente à idade cronológica, e pode ser determinada medindo-se:

- Idade Morfológica – Fornece o tamanho atingido pelo indivíduo (altura e peso). Pouco usada atualmente devido às alterações de gerações.
- Idade Óssea – Fornece um registro da idade biológica do esqueleto em desenvolvimento. Determinada através de raios-x dos ossos carpais da mão e do pulso. Raramente usada para determinar a idade biológica, devido ao custo e efeitos de radiação.
- Idade Dental – Determina a seqüenciado desenvolvimento dos dentes.
- Idade Sexual – Determina o alcance variável de características sexuais primárias e secundárias. Pouquíssimo utilizada para determinar a idade biológica, devido a fatores culturais e sociais.

Todas estas variáveis estão relacionadas à idade cronológica, mas não dependem dela, portanto, apesar desta idade ser o meio mais comumente usado, é também o menos válido.

Bompa (2002), classifica da seguinte forma:

- Idade Anatômica: refere-se ao desenvolvimento fisiológico dos órgãos e dos sistemas no corpo.
- Idade para o esporte: refere-se a idade mínima para competição, são determinadas pelas organizações esportivas.

De acordo com estas classificações, é importante frisar para a elaboração adequada de um programa de treinamento esportivo, a necessidade de analisar não só a idade cronológica, pois esta não corresponde a uma avaliação segura, e sim, a uma estimativa do nível de desenvolvimento, devendo então analisar a pessoa como um todo, ou seja, em todas as suas variáveis, além de considerar também os seus aspectos psicológicos e sócio-afetivos.

1.2. Desenvolvimento das capacidades físicas: Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade em crianças praticantes de futebol

Como vimos no item anterior, todos nós passamos por estágios de desenvolvimento que se diferem de pessoa para pessoa, sendo fundamental considerar esses estágios ao elaborar um programa de treinamento esportivo.

Considerando que as crianças se encontram num período de grande desenvolvimento, não é recomendável realizar um treinamento das capacidades orgânicas de forma direta, mas pode e deve ser realizado de forma indireta (GALLARDO et al.. 1997).

Vejamos:

Força – Pode ser definida como a capacidade de se aplicar um esforço contra uma resistência.

As crianças adaptam-se bem a força muscular, e as melhorias decorrentes devem-se, não tanto a adaptações do volume muscular (hipertrofia), mas sim, a certa melhoria nos padrões de recrutamento neural das unidades motoras (PRADO, 2000).

Esta capacidade é fundamental para os futebolistas, pois permite a melhora no desempenho e na execução de várias habilidades motoras, além de auxiliar na postura adequada e na prevenção de possíveis lesões, e até mesmo como medida preventiva contra osteoporose devido ao aumento do conteúdo mineral ósseo proporcionado pelo treinamento de força.

Podemos citar como elementos lúdicos para o treinamento de Força, a brincadeira do "cabo de guerra", bem aceita pelas crianças e que desenvolve de maneira adequada esta capacidade.

Segundo Bompa (2002), o treinamento de força trás também benefícios sociais e psicológicos, pois melhora a determinação mental e disciplina do indivíduo para desempenhar uma tarefa.

Segundo Weineck (2000), o desenvolvimento da força muscular nas crianças deve servir a uma formação geral harmônica, corresponder a faixa etária, ser multiforme, variada e alegre.

Velocidade – A velocidade pode ser definida como a capacidade de se realizar uma tarefa em menor unidade de tempo possível.

Este fator também é fundamental para futebolistas, pois proporciona a melhora no desempenho e na execução de várias habilidades motoras.

Para o desenvolvimento desta capacidade, pode ser inserido no treinamento de crianças várias brincadeiras, como o "pega-pega", "pic bandeira", entre outros.

Esta capacidade é determinada geneticamente (ISRAEL Apud WEINECK, 2000).

Embora a velocidade seja associada a genética, ela não é o fator limitante, devendo então ser desenvolvida por meio de treinamento.

De acordo com Bompa (2002), a melhora na velocidade também depende da capacidade de contração vigorosa dos músculos. Sendo assim, a melhora da velocidade durante a fase denominada pré-puberdade não é resultado de contrações musculares potentes, mas sim, da adaptação neuromuscular.

De acordo com Gallardo et al.(1997), a velocidade deve ser trabalhada o mais precocemente possível, porém, sempre preservando o caráter lúdico e infantil das atividades.

Resistência – A resistência pode ser definida como a capacidade de sustentar a atividade física durante longos períodos.

Esta capacidade também possui grande importância para os futebolistas, pois permite a ele lidar com a fadiga, mantendo assim uma melhor concentração e participação durante toda a partida. Além disso, há uma melhora no sistema cardiorespiratório e imunológico, assim como uma maior mobilização de gordura para o fornecimento de energia.

No treinamento visando a capacidade resistência, como atividade lúdica podemos implementar brincadeiras como "Polícia e Ladrão", onde as crianças realizam deslocamentos constantes, estão em movimento freqüente por razoáveis períodos de tempo.

Segundo Weineck (2000), a resistência aeróbia (presença de oxigênio), possui boa aceitação pelas crianças, assim como a resistência anaeróbia alática (insuficiência de oxigênio, sem acúmulo de ácido lático). Já a resistência anaeróbia lática (insuficiência de oxigênio, com acúmulo de ácido lático), apresenta maior desconforto , pois o ácido lático é um dos fatores limitantes do desempenho.

Recomenda-se também, que esta capacidade seja introduzida através de componentes lúdicos.

Flexibilidade – A flexibilidade pode ser definida como a amplitude de movimento de uma articulação.

Esta capacidade também é fundamental para os futebolistas, pois permite a ele desempenhar inúmeros movimentos e habilidades com facilidade, além de prevenir possíveis lesões.

Como as crianças possuem um alto grau de flexibilidade, podemos incluir em determinadas fases do treinamento, brincadeiras como "pula-cela", elementos de ginástica, entre outros que possuem boa aceitação e propiciam o desenvolvimento da capacidade.

Segundo Gallardo et al.(1997), todas as crianças apresentam alto grau de flexibilidade corporal, que tende a diminuir com o passar do tempo.

De acordo com Weineck (2000), para minimizar esta perda de flexibilidade, é necessário então que o treinamento por ele denominado de Mobilidade se inicie em crianças na faixa etária entre 6 e 8 anos, pois nestas idades, não há funções restritivas, devendo o treinamento continuar nos anos seguintes como forma de aprimoramento e manutenção desta capacidade.

Aconselha-se também para o desenvolvimento desta capacidade, a utilização de componentes lúdicos.

Vale ressaltar também que, além do desenvolvimento das capacidades físicas, o futebol exige outras áreas a serem desenvolvidas através do treinamento, como o desempenho psíquico e social (ver figura 2 em anexo), além do desenvolvimento técnico e tático relacionado a este esporte.

Capítulo II

FUTEBOL E SUA POPULARIDADE

O esporte é um dos fenômenos sócio-culturais mais importantes e característicos de nossa época, constituindo-se em um fortíssimo elemento cultural de identificação e afirmação nacional. O futebol se enquadra perfeitamente dentro deste contexto, sendo considerado o esporte mais popular do mundo (VARGAS, 2001).

Para se ter uma idéia da popularidade do futebol, em uma pesquisa mundial patrocinada pela FIFA (Federação Internacional de Futebol Association), estima-se que cerca de 250 milhões de pessoas praticam o futebol no mundo (Revista Super Interessante, 2002). Ao compararmos o número de países filiados a FIFA e a ONU (Organização das Nações Unidas), a popularidade desse esporte fica ainda mais evidente, afinal são 205 contra 191 respectivamente.

2.1 Brasil: O país do futebol

O futebol chegou ao Brasil em 1894, através do brasileiro Charles Miller, que conheceu e praticou este esporte durante sua estada na Inglaterra para fins de estudo, porém, há relatos de que nesta época, marinheiros ingleses já haviam chutado bolas no Rio de Janeiro e em Santos.

Aos poucos este esporte foi se difundindo pelo Brasil. "Rapidamente ganhou as ruas e o povo, transformando-se em um dos fenômenos culturais que marcam a vida brasileira e mundial neste século" (SOUZA, RITO, 1998).

Hoje é praticamente impossível falarmos em futebol sem relacionar este a imagem do Brasil, pois somos o único pentacampeão mundial, que encanta a todos por uma prática diferenciada, denominada pelo mundo de futebol-arte, um futebol alegre, cheio de malícia, de ginga, de criatividade e irreverência.

Os fatores que levaram nosso país a atingir o posto de número um no futebol são vários, desde aqueles que acreditam que Deus é brasileiro e nos dê uma

mãozinha, aos que crêem que o nosso status se deva a formação étnica que nos favorece, assim como aspectos culturais de nosso povo miscigenado.

As tentativas para uma suposta explicação são inesgotáveis, e uma das mais convincentes é de que o Brasil é o melhor devido a massificação do futebol em nossos país, ou seja, o Brasil é bom porque joga-se muito, assim como acontece com o basquete em relação aos Estados Unidos.

2.2. "Futebol de rua" X "Escolinhas de futebol"

A massificação do futebol no Brasil é evidente, sua prática acontece nas mais variadas condições e lugares, como ruas de terra ou asfalto, praias, quadras, ou qualquer lugar onde a bola possa rolar.

Fica claro que praticar o futebol nessas condições é uma grande brincadeira, que ensinou um país inteiro a jogar futebol melhor do que ninguém.

Segundo Freire (1998), o futebol brasileiro foi gerado nos centros urbanos.

Antigamente havia espaço para jogar futebol nas cidades; jogava-se bola nas chamadas várzeas , onde havia espaço livre, havia crianças brincando, havia futebol. Hoje esta situação mudou, as cidades cresceram e aqueles espaços que até então se praticava o futebol foram desaparecendo.

Vários são os fatores que contribuíram para a ocorrência de tal fato, podendo destacar o aumento da violência, que fez diminuir ainda mais aquele jogo de futebol, pois sair de casa significa correr mais riscos; a tecnologia, que fez com que muitos garotos "trocassem os pés pelas mãos", ou seja, os jogos de futebol pelos jogos de computador e vídeo games.

Notando a escassez de espaços para jogar futebol, tentando resgatá-los, alguns profissionais que se aposentavam criaram as primeiras escolas de futebol. Porém, de acordo com Freire (1998), surgiu um sério problema: saber jogar não significa necessariamente saber ensinar, e conseguir ensinar futebol no Brasil é no mínimo aproximar-se do nível de competência daquele futebol de rua com algumas adaptações.

Pode se dizer que tanto o futebol praticado nas ruas como o futebol praticado em escolinhas possuem suas vantagens e desvantagens. Nas ruas os garotos brincam explorando a liberdade e a criatividade desenvolvendo o prazer pelo jogo.

Um dos aspectos negativos que podemos destacar é a exclusão e a ridicularização dos mais fracos, sendo que isso nem sempre acontece, pois quando estas escolinhas participam de competições acabam selecionando sempre os melhores, excluindo desta forma os mais fracos. Como aspectos negativos podemos citar, por exemplo, a falta de liberdade e a inibição da criatividade decorrentes do despreparo de alguns professores.

Segundo Freire (1998), para ensinar futebol, cabe ao professor da modalidade levar em consideração acima de tudo a cultura relacionada a este esporte, selecionando as coisas boas e adaptando-as em seu trabalho.

Capítulo III

FUTEBOL E SOCIALIZAÇÃO

Carraveta (2001) define a socialização como um processo de incorporação do indivíduo na vida social através da transmissão e aprendizagem da cultura.

Segundo Gallahue e Ozmun (2001), a socialização envolve a modificação do comportamento do indivíduo para satisfazer as expectativas de um grupo.

Para Sage (1986), a socialização é o processo pelo qual os indivíduos aprendem habilidades, atitudes e comportamentos que os tornam capazes de participar como membros da sociedade em que vivem.

Considerando que o futebol é um esporte coletivo, esta socialização deve ser a mais harmoniosa possível, pois a desarmonia em qualquer uma das variáveis como família, escolaridade, relacionamento com os técnicos e entre os próprios companheiros de equipe, além de outras relações, afetará negativamente o desenvolvimento da criança.

Conforme foi mencionado, muitos fatores influenciam o processo de socialização, sendo a atividade física um destes.

Para Gallahue e Ozmun (2001), a atividade física é uma importante arena de socialização do adolescente, sendo que os jogos, brincadeiras e esportes da cultura desses adolescentes oferecem oportunidades para a afiliação, o aumento da auto-estima, a formação de atitudes e para o crescimento moral.

Podemos dizer então que o processo de desenvolvimento ocorre em ambientes sociais, sendo amplamente influenciado por estes, assim a socialização deve ser considerada como um processo interativo entre a sociedade e o indivíduo.

3.1. A importância do jogo para a socialização

Todas as crianças, assim como os adolescentes, tem a necessidade de brincar, sendo esta atividades parte integrante do comportamento desses grupos etários.

Segundo Melo (1999), o brincar é um jogo, que resulta num processo de criatividade.

Oliveira (1998), relaciona alguns aspectos importantes do jogo, dentre eles a abertura de novos caminhos em seu mundo social.

Brotto (1995), destaca que no jogo é importante que cada um faça a sua parte em harmonia com os outros para o benefício de todos.

Melo (1999) considera o futebol um jogo e recomenda que sua iniciação ocorra através de jogos que visem melhorar não só os fundamentos técnico-táticos, mas também a socialização entre os participantes.

Segundo Freire (1998), os brasileiros aprenderam futebol praticando quatro brincadeiras: o "bobinho" (exercita passe e desarme), o "controle" (exercita o domínio de bola), a "rebatida" (exercita o chute, o drible, o passe, e também a função de goleiro) e por último a "pelada", que é a união de todas essas brincadeiras, ou seja, o próprio jogo de futebol.

De acordo com esses pensamentos, é importante frisar então que todos os profissionais que trabalham com o futebol nessas faixas etárias devem explorar essas e outras brincadeiras ou jogos, pois como vimos, estas atividades são fundamentais tanto para o desenvolvimento físico, psicológico e sócio-afetivo, além de serem também eficientes para o ensino da técnica e tática relacionada ao futebol.

Considerações Finais

No decorrer deste trabalho fica evidente que o sucesso de um treinamento esportivo é resultado de um planejamento adequado e que preferencialmente deve ser iniciado na infância.

Este trabalho se preocupou em analisar como as capacidades físicas Força, Velocidade, Resistência e Flexibilidade devem compor o programa de treinamento no futebol destinado as crianças. Considerando que essas crianças estão em uma fase de grande desenvolvimento e crescimento, recomenda-se que estas capacidades sejam trabalhadas de forma indireta através de atividades lúdicas, como por exemplo, para a capacidade força, o "Cabo de Guerra", e assim segue para as demais capacidades.

Cabe também aos profissionais que trabalham com o futebol aplicado a esse grupo etário a considerar não somente a idade cronológica, mas sim, as crianças em seu contexto global.

Este trabalho também discutiu o processo de socialização decorrentes do treinamento do futebol, deixando bem evidente a importância de se utilizar as brincadeiras e jogos no ensino deste esporte, pois o brincar faz parte do comportamento de toda criança, e foi exatamente esse brincar que ensinou, e por sinal muito bem, nosso país inteiro a jogar futebol melhor do que ninguém.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOMPA, Tudor O. *Treinamento Total para Jovens Campeões*. São Paulo: Manole, 2002.

BROTTO, Fábio Otuzzi. *Jogos Cooperativos, se o importante é competir, o fundamental é cooperar*. São Paulo: Cepeusp, 1995.

CARRAVETA, Elio. *O Jogador de Futebol, Técnicas, Treinamentos e Rendimentos*. Porto Alegre. Mercado Aberto, 2001.

FREIRE, João Batista. *Pedagogia do futebol*, 1998. Londrina: Midiograf, 1998.

GALHARDO, Jorge Sergio Perez. Et al. *Educação Física Contribuições a Formação Profissional*. Ijuí. Unijuí, 1997.

GALLAHUE, David L. e OZMUN, John C. *Compreendendo o Desenvolvimento Motor, Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GUEDES, D. P e GUEDES, J.E.R.P. *Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes*. São Paulo: CLR. Baliero, 1997.

MARIOTTI, Fabian. *Jogos e Recreação, O Segredo dos Jogos*. Kodomo e Alves editores.

MELO, Rogério Silva de. *Jogos Recreativos para Futebol*. Rio de janeiro: Sprint, 1999.

Revista Nova Escola, ano XVII, n°151, São Paulo: Editora Abril, 2002.

Revista Phorte, ano 2, nº 5. Guarulhos, SP: Phorte Editora, 2000.

Revista Super Interessante, ano 16, nº 5, São Paulo: Editora Abril, 2002.

SOUZA, Jair de. Futebol Arte. São Paulo: Empresa das Artes, 1998.

http://www.fifa.com/es/organisation/na/index.html. Acesso em: 16 out 2004

http://www.onu.org/naciones.htm. Acesso em: 16 out 2004

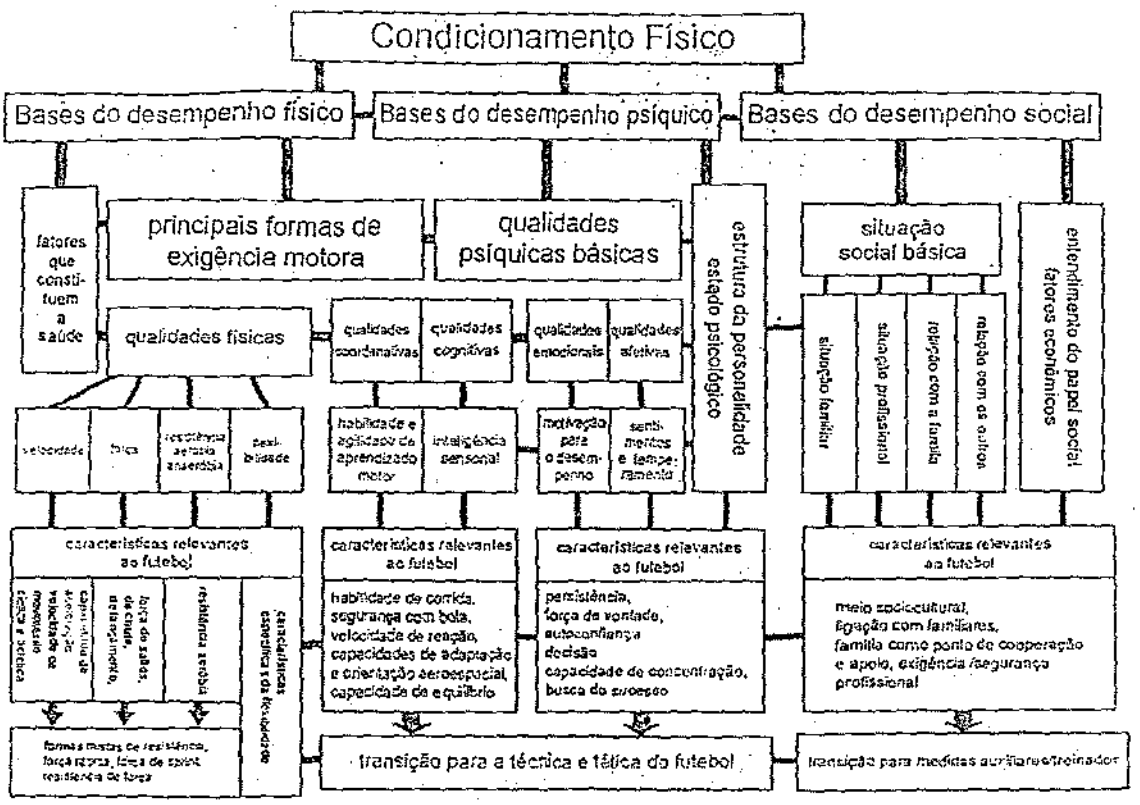
Anexos

TABELA 1. CLASSIFICAÇÃO DE IDADE CRONOLÓGICA CONVENCIONAL

PERÍODO	ESCALA APROXIMADA DE IDADE
1. Vida Pré-Natal	(Da concepção ao nascimento)
a) período de zigoto	Concepção - 1 semana
b) período embrionário	2 semanas - 8 semanas
c) período fetal	8 semanas - nascimento
2. Primeira Infância	(Nascimento aos 24 meses)
a) período neonatal	nascimento - 1 mês
b) início da infância	1 - 12 meses
c) infância posterior	12 - 24 meses
3. Infância	(2 - 10 anos)
a) período de aprendizado	24 - 36 meses
b) infância precoce	3 - 5 anos
c) infância intermediária/avançada	6 - 10 anos
4. Adolescência	(10 - 20 anos)
a) pré-pubescência	10 - 12 anos (F); 11 - 13 anos (M)
b) pós-pubescência	12 - 18 anos (F); 14 - 20 anos (M)
5. Idade Adulta Jovem	(20 - 40 anos)
a) período de aprendizado	20 - 30 anos
b) período de fixação	30 - 40 anos
6. Meia-idade	(40 - 60 anos)
a) transição para a meia-idade	40 - 45 anos
b) meia-idade	45 - 60 anos
7. Idade terciária	(60 + anos)
a) início da terceira idade	60 - 70 anos
b) período intermediário da terceira idade	70 - 80 anos
c) senilidade	80 + anos

Fonte: Gallahue e Ozmun (2001)

FIGURA 2



Modelo Estrutural Ampliado do Condicionamento Físico do Jogador (Weineck Gerisch, 1982, 31; Dick 1986)