

CARLA CRISTINA MAIA DE CARVALHO

UMA ABORDAGEM AMPLA DA CAPACIDADE DE FORÇA
NAS ADOLESCENTES QUE PRATICAM O FUTEBOL
FEMININO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 2000



CARLA CRISTINA MAIA DE CARVALHO

UMA ABORDAGEM AMPLA DA CAPACIDADE DE FORÇA
NAS ADOLESCENTES QUE PRATICAM O FUTEBOL
FEMININO

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Treinamento de Esportes pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do Prof. Dr. Antônio Carlos de Moraes.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS - 2000

Agradecimentos,

À Deus, que em todos os momentos tem me fortalecido.

Aos meus pais, que sempre apoiaram as minhas decisões.

Aos meus irmãos e irmãs, que acreditaram em mim.

Aos amigos e colegas, que acompanharam mais esta conquista.

Sumário:

Resumo

Introdução.....	1
1 - Desenvolvimento das capacidades motoras.....	2
1.1- Desenvolvimento das capacidades motoras nas faixas etárias.....	3
1.2- Desenvolvimento na pré-escola.....	4
1.3- Desenvolvimento em idade escolar: 1º idade.....	5
1.4- Desenvolvimento em idade escolar: 2º idade.....	6
1.5- Desenvolvimento na adolescência: pré-puberdade.....	7
1.6- Desenvolvimento na adolescência: puberdade.....	9
2 - Desenvolvimento fisiológico e anatômico da mulher adolescente.....	10
3 - Capacidade de força.....	15
3.1-Definição dos tipos de forças.....	17
• Força máxima.....	17
• Força rápida.....	17
• Força de resistência.....	18
• Pliometria.....	19
4 - Futebol feminino: uma abordagem geral.....	19
5 - Fundamentos do futebol.....	25
5.1-Aspectos do posicionamento.....	29
6 - A capacidade de força no futebol feminino.....	32
7 - Métodos de aplicação da capacidade de força.....	36
Considerações finais.....	41
Bibliografia.....	42

RESUMO

Futebol, uma atividade de grande preferência pela população brasileira, mas que ainda é mais representado pelo sexo masculino, pelo menos como praticantes. Mas isto parece estar mudando, pois o futebol feminino tem tido uma boa recepção entre as mulheres, principalmente nas adolescentes que começam a procurar o futebol para treinarem. A estrutura anatômica e fisiológica das adolescentes é diferenciada em alguns aspectos dos adolescentes, sendo estas diferenças analisadas neste estudo. A capacidade de força, destacada dentre as capacidades motoras, é relatada neste estudo através do seu desenvolvimento na fase da adolescência, possibilitando assim, a utilização de treinamentos específicos para o fortalecimento da musculatura para a atleta, e assim quando a atleta for adulta, terá um melhor aproveitamento de suas capacidades.

INTRODUÇÃO

O futebol é uma das atividades físicas mais preferidas do povo brasileiro, por isso a sua prática tem um grande número de adeptos, principalmente no público masculino. E mesmo sendo uma atividade física que possui um número definido de fundamentos, ela é capaz de promover um grande número de jogadas que envolvem uma série de movimentos, como corridas com mudanças de direção, saltos para cabecear, paradas bruscas para dominar uma jogada adversária, enfim, jogadas que podem mudar o curso de uma partida de futebol. E nestes últimos anos, houve um crescimento do futebol entre o sexo feminino, por isso o prazer de se jogar futebol, nos mostra uma necessidade de se fazer um estudo mais profundo.

O futebol feminino vem sendo muito praticado pelas adolescentes, pois tem aumentado o número de jogadoras nessa faixa etária, mas ainda numa menor proporção que em outras modalidades e também num menor número que o sexo masculino. Relata-se neste estudo o futebol feminino sob um aspecto amplo, mostrando como o mesmo está situado na sociedade.

Desde a infância, quando a criança começa a executar movimentos, ela vai passando por fases de aprendizagem motora onde pratica esportes, até ao início

da adolescência/puberdade onde ela tem a oportunidade de iniciar um treinamento em alguma atividade física.

Para entender o que se passa com o corpo feminino, é feita uma abordagem anatômica-fisiológica, mostrando as suas características, diante das mudanças que seu corpo sofre. A mulher considerada como um sexo frágil, também é capaz de praticar uma atividade como o futebol com qualidade.

A capacidade força, tem seu estudo desenvolvido, mostrando os seus fundamentos e sua importância em qualquer atividade física, neste caso, o futebol. Demonstra-se de como a capacidade de força se desenvolve em meninas na fase de puberdade e que praticam o futebol.

Por último, é feita uma análise de como poderia se utilizar da capacidade de força no futebol feminino através de alguns treinamentos em circuito e pliometria. E no final, apresenta-se algumas considerações para o futuro do futebol feminino.

1- DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS

O desenvolvimento de uma pessoa ao longo de sua vida tem ênfase no número de conhecimentos que foi incorporando ao seu modo de viver. Logo que nasce, ela se sente capaz de movimentar-se com maior liberdade, já não está mais presa dentro de uma bolsa. Com o início dos primeiros movimentos de locomover-se, ela se depara com novas sensações e sua integração social começa a ser vinculada. Cada ano que se passa a criança vai adquirindo capacidades motoras de forma natural. Seus movimentos ainda são limitados, com um pouco de lentidão, mas suficientes para ela querer mais. Neste momento o aprendizado da marcha ocupa um espaço central no desenvolvimento motor da criança, há descobertas de novos movimentos. Weineck (1989), menciona:

“ ... A criança é guiada espontaneamente pelas suas necessidades de movimentos . ”

É importante neste momento que o ambiente em que a criança está, possa lhe proporcionar estímulos úteis para o seu desenvolvimento. Do mesmo modo que os estímulos fortalecem a necessidade de movimentos, a falta do estímulo pode cooperar para que os movimentos sejam restritos.

A necessidade de movimentos coopera para um desenvolvimento psicofísico harmonioso da criança .

As capacidades motoras são desenvolvidas ao longo do crescimento da pessoa. Em sua trajetória de vida, ela se depara com situações que vão lhe ajudar a executar movimentos.

Neste estudo se focaliza na capacidade de força, e sua importância para a execução de movimentos no futebol feminino, mas antes disso ser relatado, mostra-se desenvolvimento motor, de uma forma abrangente.

1. 1 – DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS NAS FAIXAS ETÁRIAS

1. 2 – DESENVOLVIMENTO NA PRÉ-ESCOLA

Na idade pré-escolar, (03 anos aos 6/7 anos de idade), idade esta caracterizada por um instinto de movimento e lúdico, uma curiosidade por tudo o que é desconhecido. A criança começa a se adaptar no meio em que está.

Desenvolve-se neste momento a utilização de jogos e brincadeiras, principalmente na pré-escola, onde a criança tem agora uma interação social com outras crianças. A criança necessita neste momento de estímulos que possibilitem o desenvolvimento de habilidades motoras; desenvolvam as habilidades de direção e aprendizagem motora, equilíbrio, resistência e flexibilidade. A criança deve se sentir livre para se exercitar-se da maneira que melhor lhe convier. Nesta idade ela se depara diante de novidades, de novas possibilidades e isso lhe proporcionará um desenvolvimento geral do aparelho locomotor. A criança quando está diante de estímulos, ela está trabalhando a musculatura de maneira geral e como resposta há o crescimento ósseo e o desenvolvimento muscular. Como exemplos práticos estão as brincadeiras: a corrida, os saltos sobre pequenos objetos, a lançar objetos, a equilibrar-se, agir em torno de si mesma. Barbanti (1979), menciona que “...ao se utilizar bolas, estas deverão ser grandes e leves e à medida que vai melhorando a coordenação vai se reduzindo o tamanho das mesmas.”

1. 3 – DESENVOLVIMENTO NA IDADE ESCOLAR: 1º IDADE

Já na idade escolar (6/7 anos até aos 10 anos), é caracterizado segundo Weineck (1989), por um comportamento de movimentos, que são inicialmente

impetuosos isto é, movimentos agitados, e que no fim dessa fase, ficam reduzidos a um volume normal. É nesta fase que a criança começa a ter um interesse pelo esporte, os movimentos, segundo Barbanti (1979), “...são mais precisos, contudo não podem ser executados com grande velocidade ou força.” É muito comum vermos nas escolas de esportes, um grande número de crianças nesta faixa etária, as crianças já tem suas preferências com relação as atividades físicas, mas muitas vezes são induzidas a praticarem o que os pais desejam, a criança deve ter vontade própria, deve procurar fazer o que gosta. Segundo Freire (1998): “...é fácil deduzir que a gente costuma gostar mais daquilo que nos dá prazer, do que daquilo que nos causa sofrimento.”

Ainda nesta fase, os movimentos da criança vão sendo mais aperfeiçoados; as habilidades motoras começam a ter um maior progresso, como força, velocidade, resistência, flexibilidade. Claparède (1937) apud, Weineck (1989), faz uma definição importante de como tratar a criança :

“ A criança não é um adulto em miniatura, e sua mentalidade não é somente quantitativa, mas também qualitativamente diferente da dos adultos, de modo que uma criança não é somente menor, mas também diferente. ”

1. 4 – DESENVOLVIMENTO NA IDADE ESCOLAR: 2º IDADE

Na segunda idade escolar, (dos 10 anos aos 12 anos nas meninas, nos meninos dos 10 anos aos 13 anos) até ao início da puberdade, representa uma fase onde as habilidades motoras estão em sua grande maioria com um bom nível de desenvolvimento e por isso é a melhor fase para aprendizagem motora. A força é uma das habilidades que juntamente com a velocidade tem um aumento considerável, este aumento acontece nos dois sexos. Neste estudo, a capacidade de força, no futebol feminino será mais abordada.

A força máxima, que segundo Nett (1970) apud Barbanti (1979), é a força muscular possível que um atleta pode desenvolver, independente de seu peso corporal; apresenta uma condição superior e constante nos meninos em relação as meninas, nesta fase.

Segundo Weineck (1989), o desenvolvimento da capacidade de força é importante na formação de crianças e adolescentes. O fato de os estímulos terem sido poucos para desenvolver o sistema locomotor e aparelho tônico, podem apresentar variações no desenvolvimento da força, importante fator na evolução posterior da “ performance ”.

1. 5 – DESENVOLVIMENTO NA ADOLESCÊNCIA: PRÉ - PUBERDADE

Na fase da pré-puberdade, (11/12 até 13/14 anos na menina ,12/13 até 14/15 anos nos meninos), há uma descoberta de valores e da diferença entre o valor do eu e os valores do mundo ao seu redor.

Segundo Becker (1991),

“...adolescente é um ser em desenvolvimento e em conflito, atravessa uma crise que se origina basicamente em mudanças corporais, outros fatores pessoais e conflitos familiares ...”

O adolescente por si só tem um desejo de se unir aqueles de sua própria turma, concede-se um grande valor à atividade em comum, dentro do grupo, por isso os esportes em grupo são muito procurados, ainda que a procura pela atividade física nesta fase, tenha uma queda em relação a idade escolar. Característica esta que em relação ao futebol não acontece, é nesta fase que as meninas começam a mostrar um interesse maior e geralmente, não sendo isto

uma regra, as meninas que começam a treinar futebol, procedem de outras atividades esportistas para a prática do futebol. Esta fase segundo Weineck (1989), menciona :

*“...representa a idade de **treinabilidade máxima** das qualidades de condicionamento .”*

1. 6 – DESENVOLVIMENTO DA ADOLESCÊNCIA: PUBERDADE

Na adolescência (13/14 até aos 17/18 anos meninas e 14/15 até aos 18/19 anos nos meninos), as modificações anatômicas – fisiológicas, vem acompanhadas de manifestações características na sua vida emocional e mental. A partir de agora deixa de ser menina para ser mulher. Nesta fase o adolescente se coloca diante de fatos que antes não lhe causavam problemas, Becker (1991), menciona:

“... as partes do corpo hoje não são mais as de ontem as idéias já mudaram, as emoções não são as mesmas, o comportamento surpreende até ele próprio.”

Apresenta diferenças com relação ao seu desenvolvimento físico, pois sofre amplas modificações que correspondem a um período em que a capacidade de adaptação e a treinabilidade aumentam consideravelmente, e é também nesta fase que se usa todos os meios para se fazer alcançar, o máximo de seu desenvolvimento, e a capacidade de força comparado com os meninos tem um aumento moderado, por razões que serão mostradas mais adiante (já que o ponto máximo é atingido por volta dos 20 aos 30 anos), Weineck (1989), menciona :

“ A fase de aumento mais abrupta da treinabilidade da força situa-se por volta da puberdade . ”

2 - DESENVOLVIMENTO FISIOLÓGICO E ANATÔMICO DA MULHER / ADOLESCENTE

Vamos descrever como acontece o desenvolvimento da capacidade força na menina. Como já foi citado até aos 12 anos a força das meninas e a dos meninos é praticamente igual. A partir dessa idade a capacidade de força das meninas tem um crescimento moderado enquanto que a dos meninos tem um crescimento mais rápido.

meninas tem um crescimento moderado enquanto que a dos meninos tem um crescimento mais rápido.

Segundo o Klafs,Lyon (1981), até aos 09 anos a menina tem um crescimento linear, que se desacelera com o início da menarca (1º menstruação), que geralmente acontece entre os 12 e os 14 anos. Há um aumento de estatura na adolescência que varia de 20 a 30 %, do final da estatura adulta, sendo que nas meninas adolescentes este fato acontece com menor intensidade do que nos meninos. Nesta mesma fase há um aumento da largura e também da gordura, (principalmente na região do abdome e quadril), nos meninos há um aumento da massa muscular. A mulher, não tem um diferenciação em relação ao sistema muscular com o homem, o que diferencia é que, a mulher tem um desenvolvimento menor de sua massa muscular, e uma quantidade maior do tecido adiposo entre os feixes de fibras musculares, por isso a menina e o menino na mesma idade de adolescente tem visualmente diferenças na musculatura.

A composição estrutural dos ossos e esqueleto da mulher tem diferenças em relação ao homem. Possui ossos mais leves e frágeis, as articulações são mais frágeis e menos adaptadas aos esforços de alta intensidade. Há diferenças na configuração de seu tórax e pelve, o seu tórax é estreito e sua pelve é larga (procriação). A tendência da mulher em acumular gordura sobre os quadris, as

elástico devido as menores inclusões calcárias, mas também resiste muito mais à pressão e à flexão. Mas, com a atividade muscular desenvolvida, ela desencadeia estímulos adaptativos no aparelho motor passivo, devido a tração e pressão. Para Weineck (1989), essas adaptações aparecem, por exemplo, na estrutura óssea mais espessa, na resistência aumentada do tecido conjuntivo. As lesões que podem aparecer não devem ser temidas, pois estas lesões se limitam apenas à parte passiva. Por isso, que muitos treinadores devem evitar uma especialização e um treinamento muscular precocemente. Evita-se assim uma exigência maior do sistema esquelético, que com isso, perturbaria os processos harmoniosos de crescimento e maturação.

O potencial de força se relaciona diretamente com o corte transversal fisiológico do próprio músculo (possuindo força em termos de contração muscular), vantagem que usufruí com relação ao sistema de alavancas a ao ângulos de tração.

Segundo Hettinger (1978) apud. Weineck (1989), quando adulta, a força da mulher atinge até dois terços da força do homem, mas somente com relação a musculatura esquelética das extremidades, mas não a do tronco, em que não se observa nenhuma diferença entre os sexos.

Ainda segundo Hettinger (sd) apud. Barbanti (1979), a treinabilidade de força na mulher é cerca de 50-60% em relação ao homem. Com relação a treinabilidade, Weineck (1989), menciona:

“Nas pessoas de sexo feminino, as modificações da treinabilidade, são relativamente fracas ao longo da vida. A fase de aumento mais abrupta da treinabilidade da força situa-se volta da puberdade.”

Baseada nesta afirmação é que trabalho com a hipótese de se fazer um treinamento de força, para as meninas adolescentes, pois com o treinamento há um aumento da capacidade muscular.

Segundo Barbanti (1979), uma característica interessante, é que o desenvolvimento da força, mostra grande semelhança com as curvas do desenvolvimento sexual, dando um suporte maior para a treinabilidade da força e os maiores aumentos desta coincide com a época da puberdade. Barbanti (1979), ainda diz:

“ Isso nos leva a supor que o aumento da força depende dos hormônios sexuais , fato este atualmente comprovada com o uso dos esteróides anabólicos (testosterona), onde se verifica um grande aumento da força muscular. ”

A puberdade é então uma época apropriada para se aumentar a força, pois o treinamento da força depende da maturação sexual e não da idade. A mulher tem a causa da diferença de sua capacidade de força com os homens, relacionada com o hormônio sexual masculino, o testosterona, que tem um efeito anabólico aumentado (para a constituição das albuminas), as diferenças condicionadas pelos hormônios fazem uma distribuição diferenciada dos tecido, a mulher tem a sua parte de tecidos adiposos o dobro da mesma no homem. Há casos onde meninas apresentam uma maior taxa de hormônios masculinos, testosterona, que proporciona um aumento na massa muscular. As atletas atualmente, segundo Cossenza (1992), contam com otimizadores metabólicos e aminoácidos que estimulam o seu próprio hormônio podendo atingir níveis superiores às marcas obtidas na época em que s usavam hormônios masculinos ou seus derivados, e o que é melhor, sem apresentar efeitos colaterais.

Importante para um desenvolvimento adequado do treinamento, o treinador tem para o seu auxílio, instrumentos que possam servir como fonte de pesquisa, para a verificação de como andam as suas atletas, como alimentação adequada, assistência médica, exames periódicos, etc. Através desses fatores consegue-se uma exploração das potencialidades da atleta, através de estudos morfológicos, biológicos, utilização de aparelhos específicos, com o estudo desta atleta, novos meios se conseguirá para melhorar o seu treinamento, adequando as suas condições físicas e aproveitando melhor as suas capacidades. Isso se encaixa em um clube que possua uma infra-estrutura adequada ao ponto de poder utilizada.

3 – CAPACIDADE DE FORÇA

Força, é definida da maneira mais simples, como a capacidade de um músculo ou um grupo de músculos de vencer uma resistência. Força é uma capacidade importante em todos os movimentos que executamos, é difícil imaginar, ou melhor, é quase impossível um movimento não ter a influência de uma força, já que desde pequenos se utiliza a força para empregar um movimento. Em qualquer atividade física ela estará presente e por isso o seu

desenvolvimento tem que ser adequado para se tenha uma evolução da “performance” posteriormente, como já foi aqui citado Weineck (1989).

Segundo Meusel apud. Barbanti (1979), força :

“ É uma característica humana, com a qual move-se uma massa (seu próprio corpo ou um implemento esportivo), a sua capacidade em dominar ou reagir a uma resistência pela ação muscular.”

Weineck (1989), menciona que:

“ A força não aparece nunca, nos diversos esportes, sob uma “forma pura” abstrata, mas constantemente como uma combinação , ou mais ou menos como uma mistura de fatores físicos de condicionamento da “ performance ”.

3.1 – DEFINIÇÃO DOS TIPOS DE FORÇAS

Segundo Barbanti (1979), a força pode se manifestar de duas formas básicas: dinâmica e estática. Sendo que na força dinâmica há um encurtamento de fibras musculares, então há movimento, movimento isotônico. E a força estática não apresenta encurtamento das fibras musculares, portanto não movimento, há um trabalho isométrico.

Na força dinâmica, há uma diferenciação: Força máxima, Força rápida e Força de Resistência. Que a partir desta originam-se outras formas de força. Segundo Weineck (1989), temos que :

- Força máxima - “É a força que o sistema neuromuscular pode realizar por contração voluntária no desenvolvimento do movimento. ”

Nesta força, estão os fatores que influenciam, como corte transversal das fibras em ação, o número de fibras musculares ativas, estrutura do músculo, coordenação neuromuscular e fatores psíquicos.

- Força rápida - “ A força de explosão compreende a capacidade que o sistema neuromuscular tem de superar resistências com a maior velocidade de contração possível . ”

Neste tipo de força é importante o fator tempo, quanto menor o tempo, melhor. Por isso, segundo Barbanti (1979), “esta é um tipo de força presente na grande maioria de atividades esportivas, onde movimentos rápidos representam um fator decisivo para o rendimento.”

Neste tipo de força, o corte transversal, o número de fibras ativas, estrutura do músculo, velocidade da contração, coordenação neuromuscular são características.

- Força de resistência , segundo Harre (1976) apud. Weineck (1989):

“ É a capacidade de se opor à fadiga no emprego repetitivo da força, realizar um esforço relativamente prolongado com emprego de forças.”

A capilarização localizada e reservas alcalinas são características da força de resistência.

Segundo Stubler apud. Barbanti (1979),

“ É a capacidade de resistência dos músculos ou grupos musculares contra o cansaço com repetidas contrações dos músculos, quer dizer, com trabalho de duração da força.”

A resistência de força , forma a base para o desenvolvimento da força rápida e da força máxima. A resistência de força pode ser aeróbica e anaeróbica . Sendo que a primeira tem a capacidade dos músculos de resistir à fadiga na presença de suficiente provisão de oxigênio . E a segunda tem a capacidade dos músculos de resistir à fadiga na ausência de uma adequada provisão de oxigênio.

- A pliometria (pode ser definida como maior medida, maior trajetória ou maior peso) é outro tipo de força, é um treinamento utilizado para fazer conexão entre a força pura e força rápida (potência). A potência, segundo Klafs,Lyon (1981), é essencial no salto, corridas de velocidade, em chutes, arremessos e rebatimentos. Quanto mais forte a atleta, maior será a potência que ela pode desenvolver à sua medida que a situação exigir. Este tipo de treinamento segundo Barbanti (1979), é importante para atletas transformarem a força pura em potência. No treinamento de pliometria, os exercícios utilizados servem para produzir uma sobrecarga de ação isométrica, a qual envolve o reflexo de estiramento nos músculos.

4 - FUTEBOL FEMININO: UMA ABORDAGEM GERAL

Quando Charles Miller trouxe o futebol para o Brasil, em 1894, não

imaginou que esta atividade física seria a grande paixão do povo brasileiro. Paixão esta que faz com que cada pai veja em seu filho um futuro craque na seleção. Mas esta paixão ainda se coloca no mundo masculino, ela ainda não foi adaptada ao mundo feminino. As meninas tem que aprender que chutar uma bola, requer muito mais que apenas um movimento de pés, e sim uma junção de movimentação, coordenação e criatividade.

Ao contrário do futebol masculino que nasceu num meio elitista, em São Paulo, o futebol feminino nasceu na periferia . Local de livre acesso para a prática deste esporte. A dificuldade é que o esporte era um esporte para homens, encontrando resistência na sociedade.

Nos dias atuais, o futebol feminino vem crescendo a cada dia, a participação em campeonatos internacionais, de Copas do Mundo e Olimpíadas, nos mostra a queda, ainda que em câmara lenta do preconceito sentido pelas atletas do futebol feminino.

Somente em 1979, é que o CND revogou a deliberação nº7/65, onde além de permitir, também incentivava à prática de atividade física para a mulher. Até esta data, havia restrições com relação a prática de atividades físicas para as mulheres. Em 1965, por exemplo, o CND (Conselho Nacional de Desportos) instrui as entidades desportivas do Brasil, pela deliberação nº 7, sobre a prática de esportes para as mulheres, no qual ficou estabelecido que as mulheres não

poderiam praticar atividades como lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e basebol.

É possível ver, como a própria entidade de desporto, até bem pouco tempo, também nutria um preconceito contra as mulheres praticarem o futebol.

Devido as inúmeras mudanças que a nossa sociedade tem enfrentado, com uma maior busca da mulher para um melhor posicionamento social, por melhores empregos, a mulher está a procura de sua independência. Essa nova mulher, começa agora a ter um papel importante na sociedade e seus ideais começam agora a falar mais alto e a prática do futebol feminino também ganhou destaque nessa revolução ainda que o número de praticantes de futebol feminino ainda seja pequeno.

Quando que a menina nasce, já lhe é passado que ela terá suas características próprias, seguirá uma tradição já existente: será muito feminina, será carinhosa, delicada, frágil em suas atitudes, aprenderá a cuidar de um lar e principalmente mãe. Daisy Wainberg (sd) apud Castellani (1991), menciona que: “Se a mulher está definitivamente ancorada a um corpo natural, nada mais normal que ela seja passiva, doce, franca, maternal, bela, sedutora, burra, talvez, tudo por natureza...”

As características são evidenciadas pelos presentes que ganha, bonecas, ursinhos, brinquedos com sinônimos femininos. Daolio (1995), menciona: “ As diferentes habilidades motoras são em geral construídas culturalmente.”

Em nenhum momento se pensa que nesta menina como uma mulher que poderá ser uma atleta vitoriosa em algum esporte, muito menos no futebol, nem se imagina que um dia ela poderá chutar uma bola, em um campo de futebol. Não se espera que ela tenha liberdade de escolha, como o homem. A mulher é mais vigiada em suas opções de escolha.

Vivemos numa sociedade onde se determina que meninos brinquem com bola e meninas com boneca. O homem é apresentado com sendo o sexo forte. Quando ela percebe que pode executar movimentos com o seu corpo, podendo ampliar os seus conhecimentos, ela começa a procurar novos caminhos. O do futebol parece ser o mais longe, dificilmente vemos meninas brincando de futebol entre si. o futebol ainda é um atividade física, com domínio masculino. Odete Lourenço (1953) apud Castellani (1991), menciona que:

“...em geral, admite-se a fragilidade da filha perante o filho e cuida-se mais de resguardá-la de experiências e contatos (...) Dão-se brinquedos e jogos diferentes para meninos. São as leituras e até o enxoval do bebê

(...) Esses fatores ambientais, minuciosos até os pormenores, mas operando continuamente através das idades, vão, pouco a pouco, determinando capacidades diferentes entre homens e mulheres.”

Até entrar na escola , a menina brinca com outras meninas, fantasiando as suas brincadeiras; ora é princesa, ora é cantora, ora é bailarina, ora brinca de casinha, etc.

Ela vive cercada, como se estivesse numa redoma, protegida. À ela são oferecidos cuidados para que não se machuque; não se suje; enfim não brinque com nada que lhe possa oferecer perigo, como brincadeiras com bola, com meninos, etc. A menina é colocada numa figura de “ bibelô de porcelana ” , corpo passivo. Agora, quando falamos nesta menina protegida, me refiro a uma população onde mães e pais desfrutam de um poder aquisitivo que lhes proporciona algum conforto. É claro que a menina que mora na periferia, em comunidades carentes, acaba tendo uma liberdade menos vigiada, ela também brinca com bonecas, também tem as suas fantasias nas brincadeiras, mas ela, devido as circunstâncias da vida tem um acesso muito maior às brincadeiras de meninos. Elas correm, brincam com bola, brincam com os meninos, aprendem a viver numa redoma cheia de buracos, colocando-as frente a frente com

experiências que lhe serão importantes. Infelizmente esta menina, enfrenta problemas de âmbito econômico e social, que lhes restringe as suas oportunidades.

Lembro-me de minha infância, onde mesmo vivendo cercada por 05 meninos, eu tinha que brincar com brincadeiras de meninas, não ficava bem eu brincar com meus irmãos, que sempre tinham brincadeiras que envolviam bola e atitudes violentas, eu tinha que fazer coisas de meninas: brincar que costurava, que fazia comida, que limpava a casa, etc.

Daolio (1995), menciona:

“ Os hábitos corporais adquiridos vão, ao longo do tempo e dependendo da sociedade, tornando um sexo mais hábil do que o outro em termos motores.”

Mas como toda criança, eu queria alguém para brincar, para movimentar, para saltar, para brincar com bola, não queria ficar presa somente com as minhas bonecas (que era o meu mundo), eu queria novas experiências nas brincadeiras que podiam fazer saltar, correr, chutar, etc. Mas a atenção maior dos pais em reforçar a redoma se mantém firme.

5 – FUNDAMENTOS DO FUTEBOL

No início dos treinos é comum observar as meninas numa primeira análise, todas em total desalinho pois correm atrás da bola sem nenhuma coordenação, estando todas agrupadas querendo somente chutar a bola. Começa - se então a orientação e aplicação dos fundamentos.

O desenvolvimento dos fundamentos do futebol são caracterizados pelos elementos básicos :

- Controle de bola e domínio
- Passe
- Recepção
- Condução de bola
- Drible e finta

Vamos analisar cada um:

- **CONTROLE DE BOLA E DOMÍNIO**

Um dos primeiros fundamentos a ser treinado, é o controle de bola, o domínio da mesma, que mesmo sendo um fundamento básico para os meninos,

para as meninas apresenta uma maior dificuldade por circunstâncias já citadas. No início, há dificuldades, pois os chutes são desordenados e principalmente a maioria não impõe muita força no chute, saindo este sem força alguma. Com sucessivos treinos resposta aparece com chutes mais fortes, sequência de jogadas mais rápidas. O controle de bola é um importante fundamento .

Conseguir ter o domínio da bola depende muito da maneira como foi passada a bola, bem como da posição em que se encontra a atleta que irá recebê-la. Quando se desenvolve a capacidade de força, este fundamento passa a ser executado de maneira mais correta pois a atleta estará com seu condicionamento físico em desenvolvimento.

Um aspecto dificultoso para as meninas, são as embaixadas, a falta de domínio da bola, requer um maior treinamento, para que possam ser executadas.

- PASSE

Após a atleta ter desenvolvido o domínio da bola, o passe vem como o fundamento mais importante, pois é através deste que saem todas as jogadas que poderão levar ao objetivo; no caso, o gol. O passe é caracterizado como a comunicação das atletas dentro de campo, por isso a necessidade de ser bem executado.

Num esquema tático, para que as jogadas sejam desenvolvidas com sucesso, é preciso ter um passe perfeito, onde a atleta é capaz de colocar onde quiser, com precisão, neste caso tendo ou não força. Há 04 fatores importantes para que se tenha um passe perfeito:

- posição do pé de apoio
- posição do pé de toque
- equilíbrio
- a força que se põe no movimento

E como já foi estudado na primeira parte deste estudo, a mulher possui menos força e por isto que neste fundamento o trabalho com a capacidade de força, com exercícios de fortalecimento da musculatura são necessários para a execução do passe. Apesar que nem sempre a força é importante num passe, às vezes, um passe ou um chute com precisão é muito mais benéfico.

• RECEPÇÃO

A utilização do corpo, através da habilidade no controle e domínio da bola, sem estas características a recepção não apresentaria o rendimento esperado. Existem várias maneiras de recepção, podendo ser em bolas altas ou em bolas rasteiras, desde que a recepção tenha se objetivado.

A recepção por cabeceio ou peito, parecem ser as mais difíceis para as atletas. No peito, devido a anatomia fisiológica da menina e por ser uma fase em que os seios estão em desenvolvimento, a atleta tem medo que ao receber uma bola, possa se machucar. Quando em treinamento o treinador deve ensinar corretamente em como se deve amortecer a bola na região peitoral (osso esterno) sem a interferência dos seios. Na recepção por cabeceio, a dificuldade aparece, quando a bola vem em direção a cabeça e a atleta sabe que não poderá colocar as mãos para rebater a bola, usando somente a cabeça, uma das reações mais frequentes é fechar os olhos e afastar a cabeça para trás, quando o correto seria ir de encontro a bola na recepção e de olhos bem abertos, para saber em qual direção fazer a jogada.

- CONDUÇÃO DE BOLA

Ao conduzir a bola, a atleta precisa levar a bola de um lugar para o outro sem efetuar um passe. A adolescente como toda aluna iniciante, tem a tendência de se desfazer da bola logo que esta chega aos seus pés, quando na realidade o que deveria acontecer é simplesmente o contrário, ela deve ter o domínio da bola e conduzi-la ao objetivo dentro do esquema tático proposto, sem ter a ansiedade

de se desfazer da bola o quanto antes. A bola deve sempre estar o mais próxima do corpo.

- DRIBLE E FINTA

Este é um recurso que atleta usa quando de posse da bola, tenta passar pelo adversário sem perder o seu controle ou domínio. Este é um fundamento que com o andamento dos treinos a atleta vai se aperfeiçoando, é claro não se esquecendo da habilidade de cada uma.

5.1 – ASPECTOS DO POSICIONAMENTO

Apesar de diferente dos meninos que já conhecem o futebol, desde pequenos e por isso já possuem uma adaptação maior ao esquema de posicionamento em campo, as meninas tem uma possibilidade maior, pois podem apresentar uma maior versatilidade em posicionamento dentro de campo, isto é uma vantagem pois o futebol moderno requer atletas que tenham a possibilidade de jogar em posições variadas num jogo.

Depois do desenvolvimento dos fundamentos do futebol, inicia-se o trabalho para definição de posições das atletas.

Há algumas qualidades específicas necessárias para as atletas em função da posição no jogo, como as capacidade motoras (flexibilidade, velocidade, força, etc.).

A goleira é uma posição onde se requer além de outras capacidade como agilidade, flexibilidade, coordenação e velocidade, a força é uma capacidade importante em seu treinamento, ao desempenhar uma defesa, ele emprega saltos verticais, saltos horizontais, corridas em curtos intervalos para defender uma jogada do time adversário. A goleira se utiliza muito da força de salto vertical e também da força de chute.

A defesa, que por jogarem em posições de defesa, precisam estar prontos para executarem movimentos que requerem força como: força de salto vertical, corridas rápidas e mudanças bruscas de movimentos ao interceptarem uma jogada. Na área de defesa, as zagueiras por estarem sempre em disputas de bolas com as atacantes adversários, possuam um treinamento de fortalecimento muscular com exercícios de pliometria . Principalmente porque há um grande número de jogadas aéreas que são disputadas. Neste caso há a utilização da força de salto vertical.

O meio de campo por estarem em um posicionamento adequado para criar as jogadas que podem colocar o ataque em uma colocação de finalização em

direção ao gol, precisam ter um preparo físico que possa suportar as constantes mudanças de movimentos.

O ataque, grupo de jogadoras que tem por funcionalidade fazer com que as jogadas tenham um objetivo final o gol, trabalham muito a capacidade de força, principalmente porque fazem uma conexão com a velocidade, capacidade importante para o ataque, pois quanto mais a atleta se movimentar, isto é, quanto melhor o preparo físico, maior será o espaço de campo que ela poderá ocupar, sem existir aquele aglomerado de atletas em volta de uma bola. Isso possibilita um melhor esquema de jogo da equipe, dificultando o esquema da equipe adversária.

Em finalizações, o chute tem que ser forte. É importante chutar sem perder a eficiência do chute. Necessária em conclusões de jogadas, lançamentos e cruzamentos. A força geral, é utilizada por ser um esporte de contato físico, pois além de haver um contato de corpos, pode também haver um contato de pés numa disputa de bola.

6 - A CAPACIDADE DE FORÇA NO FUTEBOL FEMININO

O futebol é uma atividade física que, interage com outras capacidades motoras; flexibilidade, velocidade, força, resistência, coordenação, como já foi

citado neste texto com definição de Weineck (1989). No futebol feminino, pelo que pude observar, a capacidade força, aliada a outras capacidades, apresenta uma dificuldade maior. Como já vimos, o desenvolvimento fisiológico da mulher, mudanças morfológica e algumas características de estrutura do corpo, fazem com que a força na mulher, seja de 20 – 30 % menor que a do homem (isto em fase adulta).

O futebol, de maneira geral, está hoje em dia cada vez mais fortalecendo o aspecto físico do atleta e o futebol feminino tem a tendência de também acompanhar este desenvolvimento. O treinamento físico, ganhou uma grande importância, para que o treinador tenha com isso, uma equipe fortalecida para que seja desenvolvido o seu trabalho. Hoje em dia, o futebol exige um volume de jogo muito maior, a atleta necessita correr uma maior distância, num ritmo mais acelerado, num menor tempo e para isso precisa estar com um condicionamento físico adequado. O aumento da velocidade está relacionado com o treinamento da força. O futebol tem como característica de ser um atividade física, onde tem como maior ênfase a força rápida e resistência de força, elementos básicos para essa atividade que tem em suas atletas ações como corridas rápidas, paradas bruscas devido a mudanças de jogada ou atuação da atleta adversária para o bloqueio de uma jogada, saltos para cabeceios. Um elemento importante é a resistência de força, devido ao tempo de jogo, está

relacionada com a estrutura do músculo (tamanho do corte transversal das fibras musculares), a capilarização e reservas alcalinas

Mas, há algumas informações que merecem destaque. O treinamento da atividade física pode levar a atleta a sofrer lesões, por isso antes do início da atividade física, a atleta deve estar munida com exames médicos, que poderão auxiliar o treinador no desempenho de sua função. O mesmo terá que adequar o treinamento para a idade e mentalidade que ele está trabalhando, é comum observar alguns treinadores de escolas de esportes, que empregam em seus trabalhos pedagógicos, esquemas de treinamento adequados para adultos e não para crianças e adolescentes. É importante que o treinador vise um trabalho pedagógico com adaptação aos adolescentes, proporcionando um aumento gradual do desenvolvimento de suas capacidades, pois assim quando chegar na fase adulta, estará com um máximo de seu desempenho esportivo. O futebol é uma atividade física que emprega a capacidade força em muitas de suas jogadas, seja numa corrida rápida, onde a jogadora precisa fazer uma desaceleração rápida para parar e chutar, num movimento para interromper uma jogada do adversário, num salto para o cabeceio, para uma defesa feita pelo goleiro, num “sprint” para a conclusão de uma jogada, etc

No time de futebol feminino, em que eu fiz um estágio como treinadora, era um time composto por 25 meninas que tinham idades que variavam dos 12

aos 16 anos e era mesclado por meninas que já praticavam outras atividades físicas, como natação e vôlei; outras que já tinham praticado e que no momento não praticavam mais nada; e outra que nunca tinham praticado nada e que estavam ali por ser a única atividade física que ainda tinha vagas.

Logo nos primeiros treinos, como já foi citado, com a falta de técnica dos fundamentos, necessários para se jogar uma partida de futebol, além de passar os fundamentos básicos, como chute, passe, recepção, domínio, etc. Percebi que uma das grandes dificuldades das meninas dentre as capacidades motoras (resistência, força, flexibilidade, coordenação e velocidade), a que mais apresentava dificuldades era a capacidade de força. Os chutes e passes não eram fortes e não alcançavam a distância desejada, como exemplo, numa cobrança de falta, ou num lançamento para outra atleta. O futebol é uma atividade onde a velocidade tem importância e possui jogadas com distâncias curtas e médias (de 05 à 50 metros), o treinamento com força era necessário para poder diminuir as dificuldades que existiam. Por isso fazer um treinamento com uma intensidade de exercícios nesta área parecia ser uma alternativa correta para o fortalecimento da força. Nesta fase, o treinador deve aproveitar que há um desenvolvimento das capacidades de condicionamento, e com isso a técnica e o condicionamento físico devem ser constantemente desenvolvidos.

As meninas quando procuram um clube ou uma escola para treinar futebol, são diferentemente dos meninos que começam a treinar logo cedo (alguns começam aos 05 anos), as meninas começam a treinar em idade de 12 anos, isto porque a procura ainda é muito pequena e o incentivo dos pais é menor ainda. Começam nesta fase, pois já podem escolher o que querem fazer, mesmo já tendo passado por outras atividades físicas. Pois é claro, os pais já levaram as meninas para atividades mais “ femininas ”, como ginástica olímpica, jogadora de volei, natação, balé, etc.

As meninas apresentam dificuldades de movimentar a bola com os pés e conduzi-la em campo, por isso a fase de adaptação aos fundamentos do futebol é muito importante. Por que mesmo tendo passado pelas fases de desenvolvimento motor e desenvolvimento dos fundamentos do futebol (já estudadas aqui), esta é uma atividade esportiva que ainda não está incorporada a cultura feminina. É este momento que penso que o desenvolvimento da força na adolescência vai facilitar o seu desempenho no futebol.

Quando se começa a treinar o futebol, a atleta já passou por fases de aprendizado das capacidades motoras, trazendo consigo as habilidades individuais que possui, como agilidade, velocidade, resistência e força.

O futebol é uma atividade esportiva que trabalha em equipe e por isso trabalhar o individualismo é importante (ou melhor, a habilidade específica de

cada indivíduo), mas desde que venha a cooperar a com o desempenho da equipe e seus integrantes. Um dos aspectos importantes dentro da equipe é o aprimoramento técnico, por isso, jogar em função da equipe é mais importante do que mostrar o individualismo; treinos que fortaleçam a técnica e que sejam específicos e próprios à modalidade.

7 - MÉTODOS DE APLICAÇÃO DA CAPACIDADE DE FORÇA

O treinamento de força nas meninas tem que ter um aumento gradual, conforma menciona Weineck (1989), para que na fase adulta tenha um máximo de seu desenvolvimento, no caso, no time das meninas havia uma hipótese de ser fazer um trabalho pedagógico simples de treinamento de força, não houve (período de 08 meses) tempo para se realizar esse trabalho. Não havia uma homogeneidade no time com isso era necessário observar as possibilidades das atletas. Segundo Rigo (1974): “ O treinador terá que selecionar criteriosamente os meios e métodos que pretende utilizar, bem como os momentos mais propícios para a sua aplicação.”

Para isso, nesta fase o trabalho amplo, supera as cargas de alta intensidade, além disso, a elevação contínua da carga permanece um princípio fundamental do treinamento de força.

Os métodos que se usaria para desenvolver a força foi o treinamento em circuito e a pliometria. O treinamento em circuito método onde se consegue trabalhar por vários aspectos: motivação, interação das meninas no grupo, da força rápida e de resistência. O treinamento em circuito é um treinamento que como menciona Mollet (1972), “propõe-se ao progressivo desenvolvimento da condição muscular, circulatória e respiratória da atleta.” Os resultados apresentados com a utilização desde treinamento no futebol tem sido muito bons. Pode destinar-se ao aprimoramento da força, da velocidade, da resistência e da eficiência cardiopulmonar. Utiliza os princípios da sobrecarga, da repetição e da especificidade e, além disso pode empregar o tempo igualmente como fator.

O circuito que seria utilizado pela meninas, seria um circuito onde tem que passar por várias estações, onde são realizados diferentes exercícios, que podem ou não conter materiais para a sua execução.

No circuito aeróbico, temos um desenvolvimento da resistência aeróbica. Neste circuito a atleta, deve executar os exercícios nas estações sem chegar a um débito de oxigênio. O circuito deve ser executado de maneira moderada, com isso desenvolve-se a resistência de força e para uma tonificação da musculatura de maneira geral. Importante característica para quem joga o futebol.

Para desenvolvimento da força rápida, necessária no futebol, também se utiliza do treinamento em circuito, usando um trabalho anaeróbico, agora com estações

onde se tenha exercícios que as meninas façam com um débito de oxigênio . Estes exercícios devem ser executados com velocidade para que se alcance o objetivo.

No circuito, para se fazer um desenvolvimento de força rápida, pode ser utilizado de estações onde são usados exercícios como:

- Corridas rápidas (sprints), com mudanças de sentido, de direção, e de movimentos e utilização de materiais.
- Condução de bola, condução de bola com salto de barreiras, condução de bola em corrida de zig-zag.
- Condução de bola em volta de cordas no chão, condução de bola, saltando cones e elevando os joelhos até ao peito.
- Condução de bola entre os cones, condução de bola por debaixo das barreira e com um impulso numa perna para saltar as barreiras, para conduzir a bola novamente.
- Condução de bola, ora tocando somente com pé esquerdo, ora somente pé direito, condução de bola alternando as pernas até chegar a finalização ao gol.
- Estações com alguns tipos de saltos simples, em obstáculos do tipo de corda, cones e também barreiras.

Na equipe feminina, em questão, não era o objetivo atingir um condicionamento físico avançado, pois afinal, como já foi mostrado, a adolescente necessita de um treinamento correto, para que quando estiver na idade adulta esteja com capacidade de um desenvolvimento adequado.

A força rápida, é uma das capacidades mais exercidas no futebol, as corridas rápidas para se alcançar a bola, as mudanças bruscas de direção, sentindo e variações de velocidade, os saltos para uma disputa de bola ao ar, os chutes ao gol, as disputas de jogadas, onde a atleta impõe um movimento brusco para ganhar a mesma, todas essas ações no futebol, são movimentos onde a atleta tem que vencer uma resistência para poder executá-la. Neste caso, pode ser uma força interna ou externa. Weineck (1989), menciona que “o treinamento de força, aumenta os níveis de coordenação intramuscular e intermuscular, a primeira relacionada com a cooperação neuromuscular em uma seqüência de movimentos determinados para os músculos isoladamente, e a segunda relacionada com a cooperação de diversos músculos em uma seqüência de movimentos específicos da modalidade em questão, melhorando o desempenho do atleta.”

As forças que são empregadas no futebol podem ter um treinamento a parte, através de exercícios específicos que visam o fortalecimento da musculatura.

A utilização dos treinamentos em circuito e pliometria, podem me trazer uma base adequada para treinar um time de futebol feminino com adolescentes, pois estaremos focalizando uma capacidade que tem uma aliança com outras capacidades que fortalecerão o desenvolvimento do preparo físico dessas atletas, quando estiverem em fase adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por falta de bibliografia mais específica, que mostra-se algum estudo relacionado ao futebol feminino, foi pesquisando em vários livros que encontrei alguns tipos de treinos empregados no futebol masculino que poderiam me auxiliar no futebol feminino. O meu interesse em desenvolver a capacidade de força na adolescência, é porque sendo um esporte com grandes possibilidades de crescimento nas mulheres, na formação de grandes equipes, se tem a possibilidade de virmos a ter daqui alguns anos times com jogadoras com um grande desenvolvimento do condicionamento físico, qualidade tão primordial no futebol atual. Atualmente são poucos os clubes que tem o futebol feminino em suas categorias de base. Os treinos ficam a rigor mais intensificados, quando a atleta já está com quase 18 anos ou em fase adulta, perdendo assim a oportunidade de se treinar a força na adolescência (puberdade), idade citado por Weineck (1989), como sendo de maior treinabilidade.

Bibliografia

- ARAÚJO, S. O futebol e seus fundamentos... Rio de Janeiro, Imago, 1976, p.35-55, 98-102
- BARBANTI, V. J. Manual de treinamento esportivo. São Paulo, Edgard Blucher, 1979, p.118-162,225-6
- BECKER, D. O que é adolescência. São Paulo, Brasiliense, 1991, p.7-50,76-85
- CASTELLANI, L. Educação física no Brasil.... Campinas, Papirus, 1991, p.33-72
- COSENZA, C. E. Musculação feminina. Rio de Janeiro, Sprint, 1992, p.7-32
- DAOLIO, J. Cultura educação física e o futebol. Campinas, Unicamp, 1997, p.79-91
- FREIRE, J. B. Pedagogia do futebol. Rio de Janeiro, Ney Pereira, 1998, p.44-111
- GAIARSA, J.A. Organização das posições e movimentos corporais.... São Paulo, Summus editorial, 1984, p.43-50
- KLAFS, C. E., LYON, M. J. A mulher atleta: guia de condicionamento e treinamento físico, Rio de Janeiro, Interamericana, 1981, p.23-41,61-81
- MOLLET, R. Treinamento de força. Rio de Janeiro, Forum, 1972, p.13-25
- RODRIGUES, Y. R., GIOIA, O., EVANGELISTA, J., Adolescente esporte nutrição. Rio de Janeiro, Livraria Atheneu, 1984, p. 2-21,43-52
- RIGO, L. Futebol em 5 dimensões. São Paulo, Esporte e Educação, 1974, p.21-65
- ROGALSKI, N., DEGEL, E. G. Futebol para juvenis. Rio de Janeiro, Ed. Tecnoprint, 1984, p.35-6
- VIANA, A. R., RIGUEIRA, J. E., Futebol prático: preparação física, técnica e tática. Viçosa, Imprensa universitária UFV, 1981, p.5-14, 87-124

WEINECK, J. Manual do treinamento esportivo. São Paulo, Manole, 1989,
p.31-45,97-127