

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno: DINO CRATES FERRAZ CATUABA

Área: EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

TRABALHO DE MONOGRAFIA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO

ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE NO FUTEBOL

UNICAMP

1991



SUMÁRIO

	pág.
INTRODUÇÃO	2
OBJETIVO	3
ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE	4
CAPACIDADES X HABILIDADES	7
Habilidade	8
Hierarquia de Aquisição das Habilidades Motoras	11
Movimentos Reflexos	12
Movimentos Voluntários ou Manipulação Simples	18
CLASSIFICAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS	20
Habilidades Motoras - Futebol	24
METODOLOGIA	25
TESTES	34
CONCLUSÃO	36
BIBLIOGRAFIA	37

INTRODUÇÃO

A intenção de realizar este trabalho está na busca dos problemas que a especialização precoce pode causar. No caso do futebol, um esporte muito difundido no país, pode haver uma série de problemas, pois as opiniões são muito radicais.

Alguns acreditam que o jogador já nasce feito, e outros que pode ser feito em treinamentos estafantes. E quanto mais cedo, melhor será quando for adulto.

A preocupação minha está no processo educativo e não no rendimento.

Ao longo do desenvolvimento da monografia vou sugerir algumas atividades, mas sempre com a preocupação educacional, em oferecer às crianças um acervo motor e emocional para que tenham condições de decidirem o esporte que querem praticar. Se optarem pelo futebol não serão induzidos a jogar em determinada posição pelo seu biotipo físico, nem pela vontade do treinador, mas sim, por sua livre escolha.

E com as vivências poderá se adaptar em qualquer posição, desde que queira.

OBJETIVO

O ponto principal deste trabalho está em fornecer uma maneira alternativa de iniciação desportiva.

A especialização precoce na iniciação desportiva não é aconselhável, porém é muito usada.

A forma de trabalho que é sugerida no decorrer do trabalho tem a preocupação de fornecer subsídios aos alunos para que possam recorrer ao seu acervo motor para a adaptação às várias situações exigidas na vida desportiva.

O movimento deve ficar fundamentalmente acessível à interpretação e configuração individual. Com isso não penso em uma configuração estilista individual de forma técnica do movimento, mas sim na procura individual desta forma. A negociação comunicativa é colocada no lugar do princípio de imposição.

Somente em um processo social que permite processos autônomos de confrontação, torna-se possível a aprendizagem consciente, crítica no sentido de liberação consciente de pressões internas (Hildebrant, 1989).

Acredito que com atividades recreativas em forma de jogos ou simplesmente jogos com as regras alteradas ou não, de acordo com as exigências do momento, é a maneira mais saudável de fugir de treinamentos estafantes já conhecidos no meio futebolístico.

ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

Começaremos com a compreensão do que é especialização precoce.

Atividades esportivas realizadas por crianças com menos de 12-13 anos de idade, com periodicidade superior a 3 sessões por semana, carga horária superior a 2 horas por sessão, e metodologia voltada para a melhoria do rendimento.

A especialização precoce surge no Brasil, principalmente a partir da década de 1970, com a suposição de que quanto mais cedo a criança inicia as atividades esportivas, maiores são suas chances de obtenção de rendimento na fase adulta. Este princípio, de maneira bem grosseira seria o mesmo que dizer que quanto mais cedo a criança aprende a ler, melhor é sua leitura na fase adulta.

A taxionomia de Gallahue (1982) sugere que somente a partir da aprendizagem das chamadas habilidades básicas e sua diversificação poderia ser incluída a aprendizagem de novas habilidades esportivas.

No ponto de vista biológico a competição precoce pode causar danos, pois as demandas podem ser tão intensas que pode haver efeito adverso ao crescimento e desenvolvimento, ou podem causar traumas em alguma parte do corpo em função de repetições excessivas de um mesmo movimento.

Já no ponto de vista afetivo-social a busca da vitória

a qualquer preço conduz muitas vezes a uma conduta anti-desportiva. Levando-se em consideração que a criança está em formação, estes procedimentos podem não auxiliar a um bom desenvolvimento afetivo-moral, tão apregoados pelos defensores do esporte (Soraya , 1991).

Há uma diferença entre o jogo e a competição. O jogo deve estar presente na fase de iniciação, enquanto a competição se torna uma mal nesta fase.

A competição precoce não tem valor na formação atlética, bem como também não tem valor comprovado na formação de atletas de alto nível.

O jogo festa poderá ser uma nova característica do jogo, devendo estar presente em seu conteúdo, alegria, encontro, prazer de jogar. Através destas características a criança poderá se expressar melhor buscando o bem viver, e não simplesmente um rendimento no que diz respeito ao movimento técnico.

Este sim é o conteúdo do jogo competição, que poderá estar presente na formação da criança, mas no momento adequado e com orientação de profissionais competentes.

O primeiro momento do aprendizado deverá ocorrer, tendo como objetivo o desenvolvimento motor da criança, preparando-a para a atividade seguinte, proporcionando-lhe nesta fase a maturidade motora, fundamental para a formação do educando.

O segundo momento poderá ter como um dos objetivos, conhecer as modalidades esportivas. Nesta fase o educando deverá ter a iniciação em várias modalidades, individuais e coletivas.

O estágio final, permitirá a iniciação específica com uma modalidade. A partir desta fase a competição poderá estar presente, mesmo assim com adaptações compatíveis com as opções do ser humano em questão (Paes, 1989).

Os profissionais ligados à formação, tanto física como mental de crianças devem respeitar alguns pontos importantes para

a formação física e do próprio caráter do futuro homem.

Cabe aos profissionais da área proporcionar e diversificar a prática de modalidades esportivas, criar situações de experiências motoras, cognitivas e afetivas, pois com certeza lhes da rão um suporte motor e psíquico para novas situações.

Ficam algumas dúvidas no que diz respeito a vantagem da especialização precoce. Será que uma criança que aprende a falar ou escrever primeiro que a outra vai no futuro falar melhor ou es crever melhor que a outra?

Ainda existe outra preocupação que é a vida após o fim de sua vida como atleta.

Na ginástica é comum vermos garotas muito novas participando de Olimpíadas, mas quantas voltam às próximas Olimpíadas?

A vida do ser humano parece não interessar muito, só o rendimento e os resultados são importantes.

Como profissional da Educação tenho convicção de que o importante é o ser humano em sua individualidade, insegurança, me do e capacidade de realizar aquilo que é melhor para si próprio.

CAPACIDADES X HABILIDADES

As capacidades são o potencial genético que a criança possui para a execução de habilidades motoras, dentro das capacidades podemos encontrar dois grupos:

A) Aquelas que tem relação com o tipo de fonte energética que é utilizada para a execução das habilidades.

Exemplo: força, velocidade, resistência e potência.

B) Aquelas que tem relação com as qualidades e estruturas corporais que permitem a execução do movimento.

Exemplo: coordenação, equilíbrio.

C) Um terceiro grupo é incluído, de capacidades que são desenvolvidas e, é o que fica em evidência em situações reais de atuação e portanto tem relação com a experiência.

Exemplo: percepção espacial, lateralidade, visão periférica.

Todas as habilidades para poderem ser executadas precisam da utilização de capacidades.

HABILIDADE

São todos os movimentos que são aprendidos do meio ambiente.

1º grupo: - habilidades que são próprias ou específicas da espécie, tais como a manipulação simples (empurrar, puxar, carregar);

- habilidades de locomoção, tais como engatinhar, quadrupedia e bipedia;

- habilidades de manipulação complexa, tais como lançar, receber, saltar, cair, subir e descer.

Estas habilidades são do patrimônio motor do ser humano, mas precisam de um meio ambiente e estimulação para que se vivenciem.

2º grupo: - Habilidades culturais, que são manifestações motoras que fazem parte da cultura corporal do grupo social da criança.

Dentro destas habilidades encontramos os diferentes movimentos laborais ou da rotina doméstica, habilidades de jogos e

brincadeiras do grupo social, habilidades de baile, rondas, habilidades esportivas do grupo social, tais como futebol, volei, basquete, etc.

O importante a ser ressaltado é que as habilidades são adquiridas e que através de sua prática dentro do grupo social e do meio ambiente onde se realiza pode modificar em algum grau a própria estrutura corporal, a forma de percepção do mundo e adaptação ao meio ambiente social e natural (Frans Boas, 1.935).

Outro aspecto importante é: as capacidades apresentam um período crítico e sensível para seu máximo desenvolvimento (Tani, et al, 1.988), sendo que Wohansky (1973) apresenta o seguinte quadro sobre os períodos críticos e sensíveis das capacidades:

DESENVOLVIMENTO DAS VARIÁVEIS
SENSITIVO - PSICO - MOTORAS

VARIÁVEIS ANOS	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
VELOCIDADE DE REAÇÃO		←															
FLEXIBILIDADE GERAL			←														
VELOCIDADE DE MOVIMENTO				←													
EQUILÍBRIO				←													
FORÇA EXPLOSIVA				←													
COORDENAÇÃO						←											
AGILIDADE						←											
FORÇA DINÂMICA						←											
RESISTÊNCIA AERÓBICA						←											
FORÇA ESTÁTICA										←							
COORDENAÇÃO / PRECISÃO HABILIDADE + ESPECIFICAÇÃO																	←

Neste quadro nos indica o período mais crítico e sensível do ser humano para o desenvolvimento da capacidade, sendo necessário ressaltar que dado que estes períodos críticos e sensíveis se encontram entre os 6 e 12 anos de idade, onde o período de crescimento e maturação biológico do corpo ainda se encontram em desenvolvimento, não é possível desenvolver estas capacidades com sistemas tradicionais de treino e portanto devem ser utilizados procedimentos didáticos, pedagógicos que estejam de acordo com as características e expectativas das necessidades.

Quanto às habilidades é necessário ressaltar que elas têm diferentes graus de complexidades e portanto para a aquisição delas, precisa-se de uma experiência motora prévia de um grau de maturidade biológica.

Para a execução de habilidades são solicitadas diferentes capacidades.

Hierarquia de aquisição das habilidades motoras

Muitos autores têm se preocupado com a forma e grau de aquisição das habilidades motoras, sendo os trabalhos pioneiros de Halverson (1931), Shirley (1931), Wild (1938), Gesel e Amatruda (1947) que se preocuparam com a forma de aquisição de habilidades por parte da criança.

Os trabalhos posteriores (Seefeld, 1980; Pangrazi, 1981; Gallahue, 1982; Seaman de Paww, 1982) os que vieram estabelecer uma hierarquia de aquisição das habilidades motoras na criança onde fica claro que a aquisição dos padrões motores se dá da seguinte maneira:

Movimentos Reflexos:

Todos os movimentos e estruturas comportamentais de origem genética que estão presentes na criança no momento do nascimento.

Exemplo: reflexo de tração, da marcha, rastejar, de natação, preensão palmar, de babinsky, entre outros, apresentados por Cratty (1982), tônico cervical das extremidades, labiríntico de endireitamento.

Movimentos que permitem à criança sua interação com o meio ambiente social e que se encontram perfeitamente adaptados às exigências da criança nesta faixa etária.

Este estágio dos movimentos reflexos é denominado de codificação de informação (Gallahu, 1982) dado que nesta fase a criança recolheria as informações do meio ambiente para posteriormente utilizados no movimento voluntário.

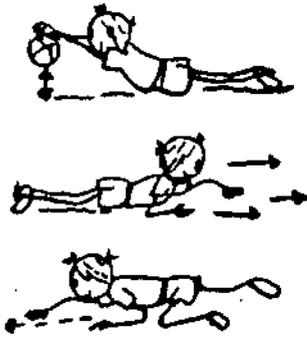
Certos movimentos reflexos têm sua origem ainda na vida uterina e na maior parte deles estão presentes no bebê até os 3 ou 4 meses de vida, conservando-se aqueles movimentos reflexos que são úteis à sobrevivência.

Estes movimentos reflexos permitiriam a aquisição dos primeiros movimentos voluntários (Brandão, 1984).

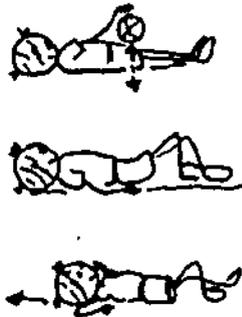
I.- ASPECTOS PRIMÁRIOS OU DA LOCOMOÇÃO

Posições básicas

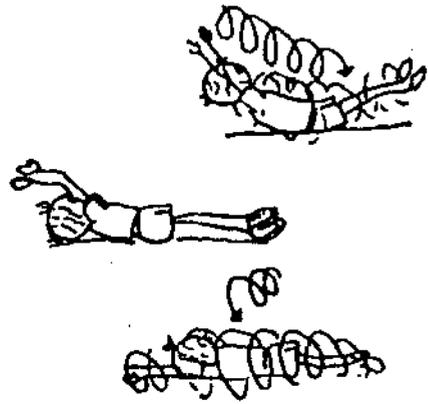
1.- Reptação



a) ventral



b) dorsal

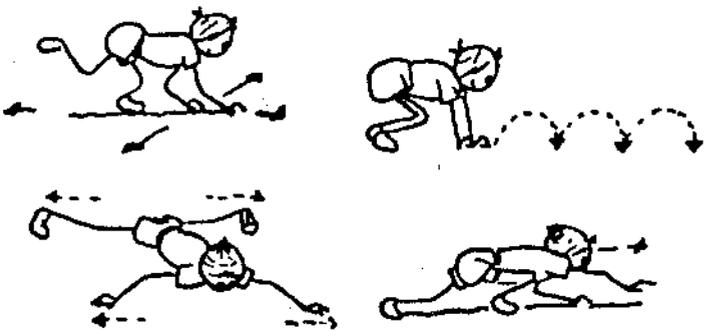


c) laterais

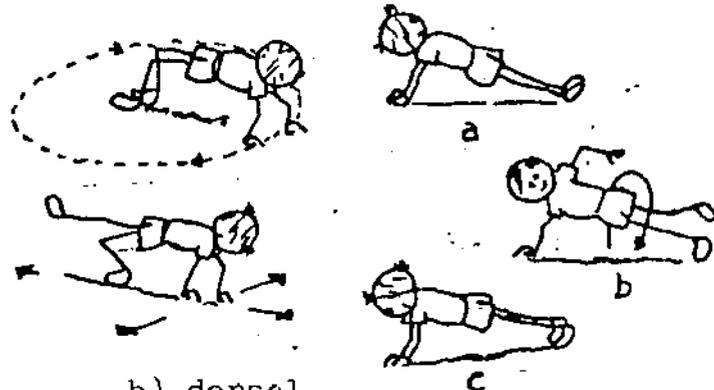
2.- Sentado-Gatinho



3.- Quadrupedia



a) ventral



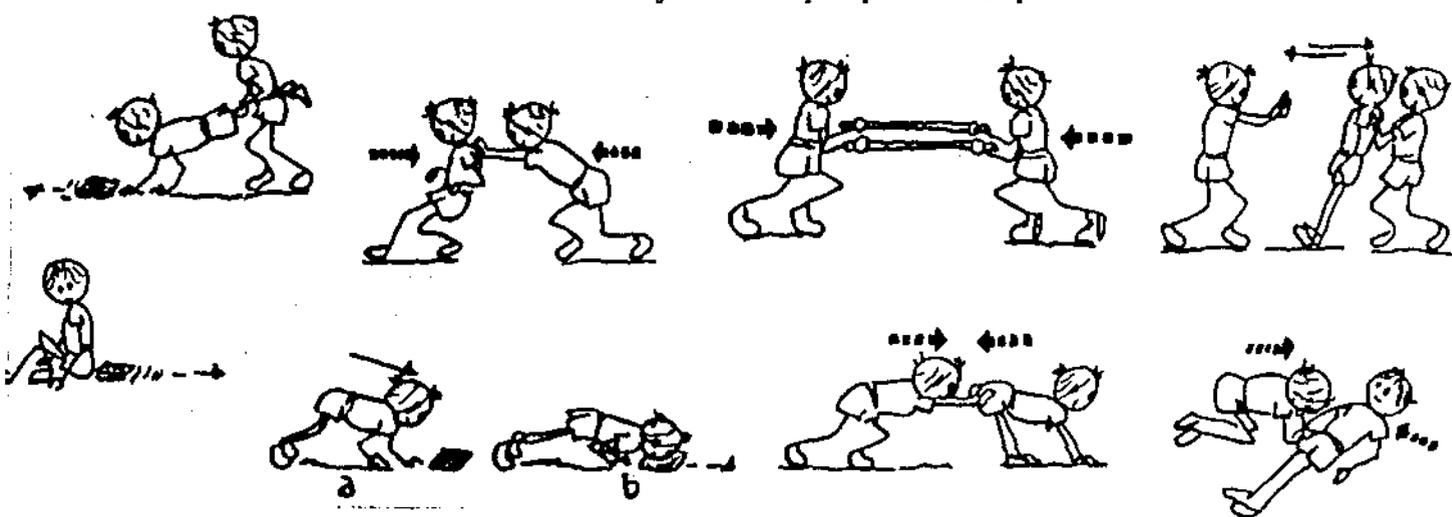
b) dorsal

4.- Bipedia

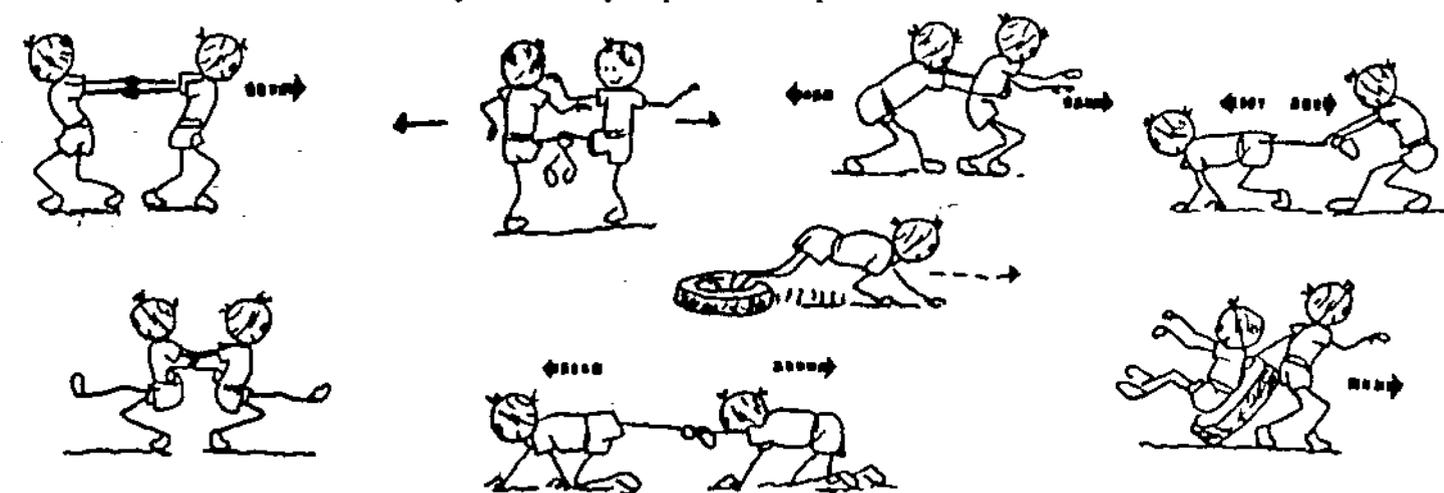


II.- ASPECTOS SECUNDÁRIOS

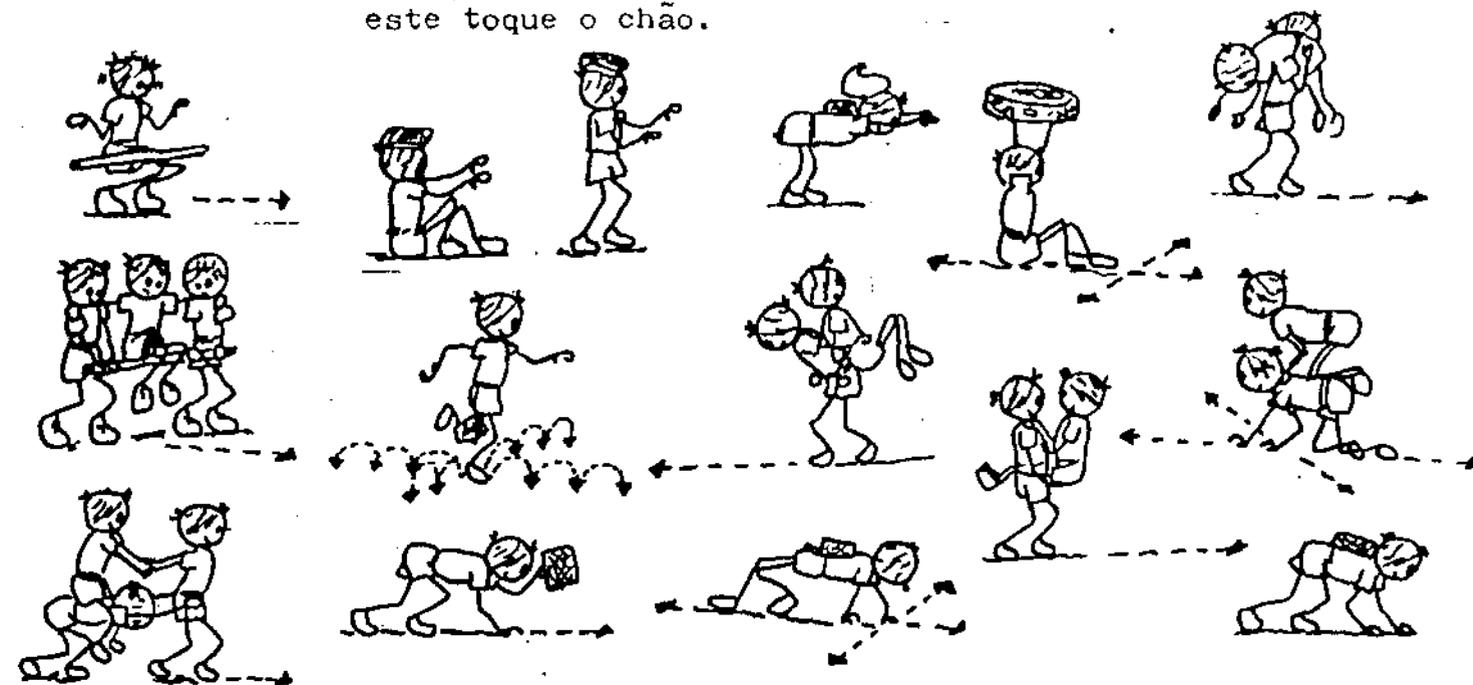
1.- Empurrar: Afastar a um parceiro ou objeto, tomando como centro da ação seu próprio corpo.



2.- Puxar: Acercar a um parceiro ou objeto, tomando como centro da ação seu próprio corpo.

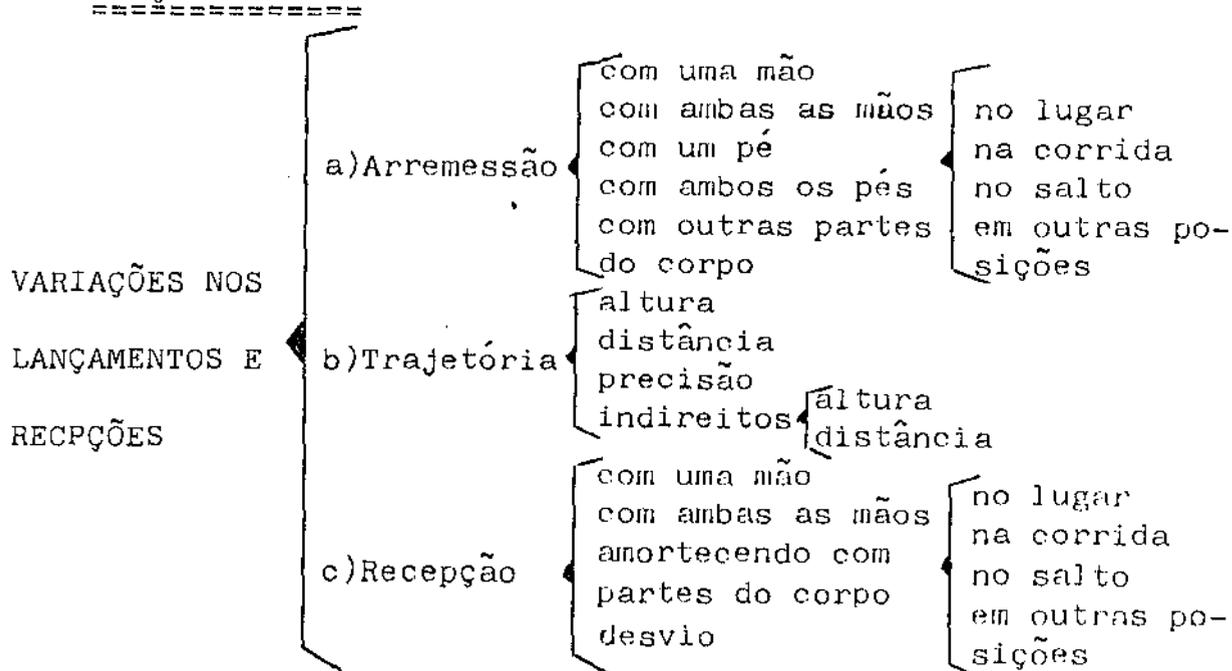


3.- Carregar ou transportar: A um parceiro ou objeto sem que este toque o chão.

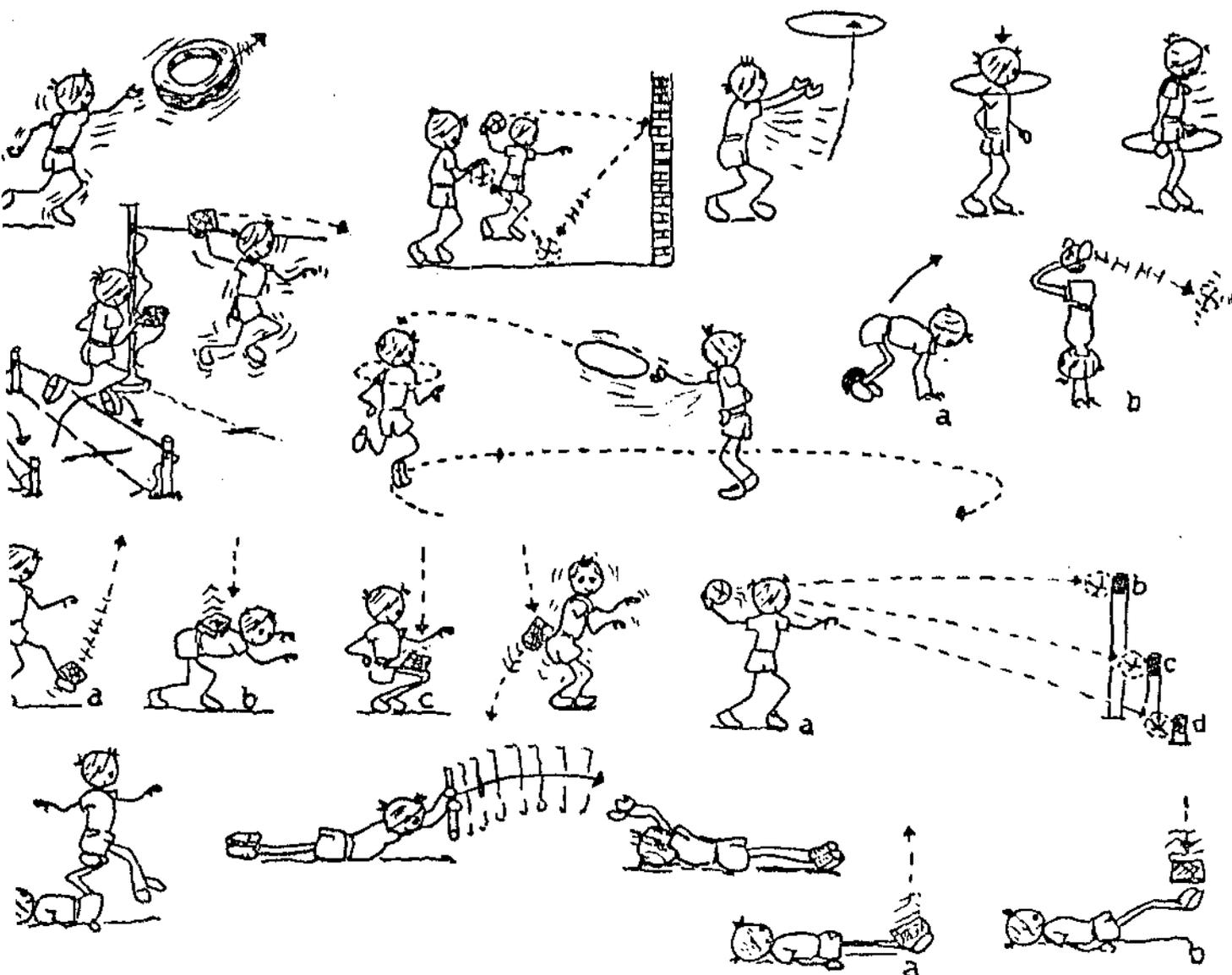


III.- ASPECTOS TERCIÁRIOS

1.- LANÇAR-RECEBER

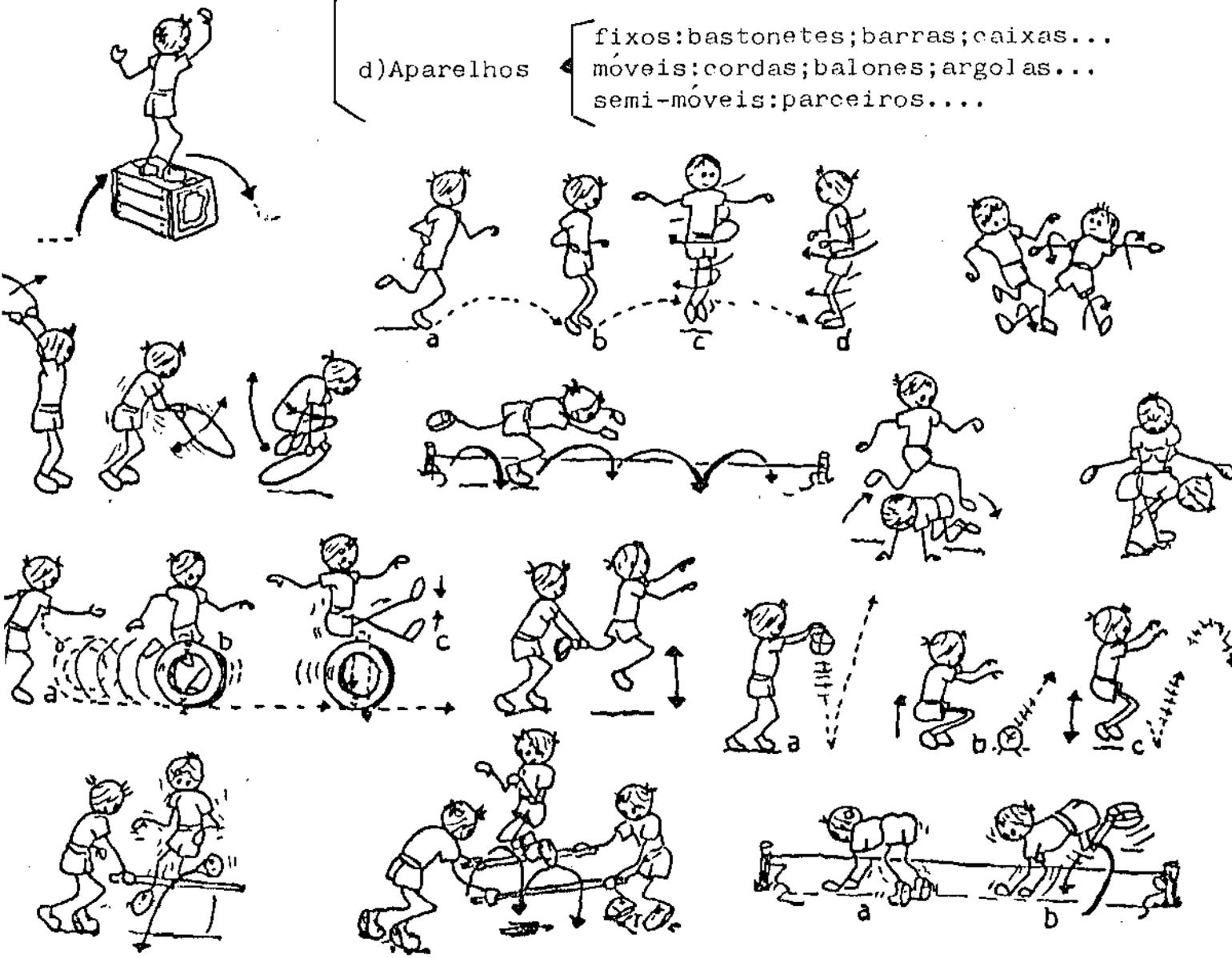
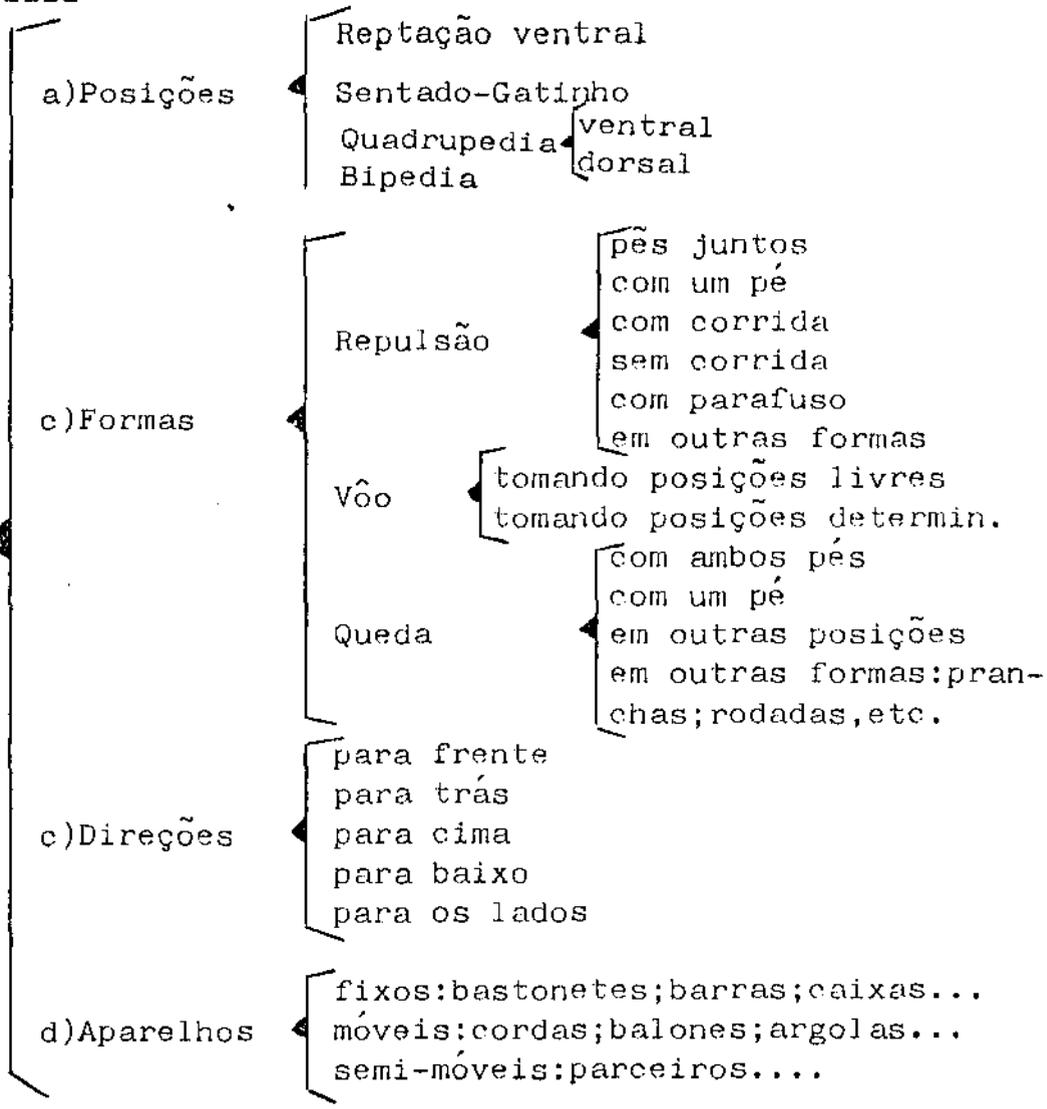


- OUTRA VARIAÇÃO: 1.- Desde o lugar a um alvo fixo
 2.- Desde o lugar a um alvo em movimento
 3.- Com deslocamento a um alvo fixo
 4.- Com deslocamento a um alvo em movimento



3.- SALTAR E CAIR

VARIAÇÕES
NO
SALTO E
QUEDA



Este estágio é denominado de decodificação de informações (Gallahan, 1982), que se caracteriza pela utilização e processamentos das informações organizadas para execução de movimentos voluntários.

Assim sendo podemos encontrar que desde o nascimento até um ano de idade a criança estaria em estágio de inibição dos reflexos para que posteriormente de 1 a 2 anos esteja no estágio de pré-controle do movimento.

Movimentos Voluntários ou Manipulação Simples

De acordo com Brandão (1984), a criança adquire estes movimentos através de movimentos reflexos que são sentidos, percebidos no que estimularia a percepção do movimento e a repetição do movimento e a repetição voluntária dele. É assim que encontraríamos dentro do processo de movimentos voluntários os movimentos manipulativos de empurrar, puxar e carregar objetos.

Quando o processo de maturação biológica e estimulação do meio ambiente a criança teria acesso a movimentos locomotores voluntários que são movimentos de deslocamentos (espaço temporal) com objetivo específico definido, dentro deste movimento encontramos o rastejar, a quadrupedia e a bipedia.

Por volta de um ano de vida a criança adquire o primeiro movimento especificamente humano que é o andar independente que com o processo de aquisição dos movimentos a criança aprende a andar diversificado.

De 2 a 3 anos de idade a criança se encontra em um estágio inicial de habilidade.

Dos 2 aos 6-7 anos de idade a criança entra em uma fase de aquisição de movimentos típicos da espécie sendo que para a aquisição deles a criança passa por diferentes estágios:

Como já foi dito, entre 2 e 3 anos a criança está num estágio inicial de habilidade.

De 4 a 5 anos está em um estágio elementar de domínio e 6 a 7 anos no estágio maduro de movimentos, sendo que para chegar a este estágio maduro a criança precisa de uma nutrição e estimulação adequadas.

A seguir se apresenta diferentes exemplos de aquisição destes movimentos típicos da espécie. Dos 7 aos 10 anos a criança entra na fase dos movimentos relacionados ao esporte (Gallarve , 1982), encontrando-se em um estágio geral ou de transição, onde a criança utiliza-se dos movimentos específicos estando apta para a aprendizagem de diferentes habilidades específicas do esporte, mas isto não significa que esteja em condições biológicas de suportar um treino característico das modalidades esportivas.

Dos 11 aos 13 anos a criança se encontraria em um estágio específico da prática da modalidade esportiva, mas dos 14 anos em diante ela estaria em condições de entrar em um estágio especializado da modalidade esportiva.

Obs.: Apesar da criança de curta idade ter acesso e poder aprender algumas habilidades esportivas sobretudo na fase dos 4 aos 7 anos, como também aprender habilidades próprias da cultura do grupo social, isto não significa que ela esteja em condições de ser submetida a treino característico de especialização precoce, muito pelo contrário, esta fase deve se caracterizar por um acúmulo de várias experiências motoras diversificadas para que posteriormente possa utilizar estas experiências para aquisição de habilidades esportivas e ou da cultura corporal do grupo social.

CLASSIFICAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS

(Magill, 1984)

As habilidades motoras podem ser classificadas da seguinte maneira:

1. Precisão do movimento, que tem relação com a quantidade de massas musculares que intervêm na execução do movimento. Podemos encontrar dois tipos de habilidades: habilidades grossas e finas.

Habilidades Grossas - são aquelas que envolvem grandes grupos musculares na execução do movimento.

Exemplo - andar, correr, saltar, etc.

Habilidades Finas - são aquelas que envolvem o controle de pequenos grupos musculares na execução do movimento.

Exemplo - escrever, tocar piano, etc.

De acordo com esta classificação as habilidades típicas do futebol seriam do tipo globais. Mas toda a habilidade, por mais global que seja, exige em algum grau o controle de pequenos grupos musculares sobre tudo quando esta habilidade é executada por um futebolista habilidoso. Portanto esta classificação nos dá uma orientação didático-pedagógica. Esta indicação seria ensinar no início as habilidades do futebol que são caracterizadas por movimentar os grandes grupos musculares do corpo, mas que com o processo de treinamento passam a ser de domínio do iniciante, tentan

do então colocar alguns elementos dentro da habilidade do futebol que se caracterizam pelo controle de pequenos grupos musculares.

Exemplo - no início ensinar a cabecear a bola, para finalmente indicar ao executante, dar uma direção à bola depois de cabeceada.

2. De acordo com a forma de execução do movimento podemos encontrar três tipos de habilidades:

a. Habilidades Discretas - onde o iniciante, digo, início e o fim do movimento são diferentes.

Exemplo - chutar uma bola.

b. Habilidades Seriadas - são habilidades discretas colocadas em uma sequência ou série.

Exemplo - habilidades esportivas do futebol.

c. Habilidades Contínuas - são aquelas onde o início e o fim do movimento não podem ser distinguidos.

Exemplo - natação e corrida.

De acordo com esta classificação temos que as habilidades típicas do futebol são seriadas. Portanto na conotação didático-pedagógica que podemos inserir nesta classificação seria no início ensinar as habilidades do futebol separadamente como habilidades discretas. Mas uma vez que se tenha o desempenho satisfatório, tentar combinar estas habilidades com outras de forma a construir habilidades seriadas.

Exemplo - no início, trabalhar o chute e o conduzir a bola separadamente, para que mais tarde possa ser executado o conduzir a bola e o chutar.

3. De acordo com a estabilidade do meio ambiente em que

é executada a habilidade, podemos encontrar:

Habilidades Abertas - são aquelas habilidades que são executadas em um ambiente imprevisível e/ou em constante mudança.

Exemplo - habilidades executadas durante um jogo de futebol.

Habilidades Fechadas - onde a habilidade é executada em um ambiente estável e previsível (sem interferência de outros fatores que possam prejudicar o desempenho da habilidade).

Esta classificação nos entrega a seguinte conotação didático-pedagógica: ensinar ao iniciante as habilidades típicas do futebol de forma isolada e sem interferência de fatores que possam prejudicar o desempenho, e na medida em que o iniciante tenha algum grau no desempenho da habilidade, ir colocando alguns fatores que dificultam o desempenho.

Exemplo- ensinar a condução da bola e depois conduzir a bola através de obstáculos fixos, móveis, etc.

4. De acordo com a utilização do feedback no controle do movimento:

a. Circuito Fechado - onde o feedback é utilizado durante a execução do movimento.

Exemplo - conduzir a bola.

b. Circuito Aberto - onde o feedback não pode ser utilizado durante a execução do movimento, característica das habilidades que contêm movimentos balísticos ou com o máximo de intensidade.

Exemplo - chutar uma bola, cabecear uma bola, etc.

A maneira das habilidades do futebol são características do circuito aberto, e por ser um jogo dinâmico, o futebol utiliza

liza-se de movimentos feitos em velocidade onde o desempenho da habilidade é percebido depois que a habilidade foi executada.

Exemplo - chutar uma bola em um alvo, onde o resultado do desempenho pode ser visualizado após a bola atingir ou não o alvo.

As conotações didático-pedagógicas que nos oferece é que o iniciante deve ser treinado nas habilidades típicas do futebol, em situações tais, que ele pode se utilizar do conhecimento do resultado.

Exemplo - chutar contra um arco, ou chutar em alvos fixos.

De tal forma que ele possa graduar a intensidade da execução da habilidade levando em consideração o resultado obtido nas execuções anteriores.

HABILIDADES MOTORAS - FUTEBOL

O treinamento técnico pode ser a base de todo o trabalho específico, e através dele, o iniciante se corrige, se desenvolve e se aperfeiçoa.

Para uma melhor compreensão, temos a necessidade de definir técnica: é a execução dos elementos fundamentais do jogo. O chute, passe, drible, finta, cabeçada; é a proteção da bola, a perfeita execução dos tiros livres, enfim as habilidades que o praticante necessita para jogar futebol (Araújo, 1976).

Se o iniciante tem suas habilidades motoras básicas bem definidas e trabalhadas, o treinamento técnico fatalmente será mais fácil e o seu rendimento fatalmente será mais satisfatório.

O iniciante que tem suas habilidades motoras básicas trabalhadas antes de iniciar o trabalho da forma técnica do futebol, terá uma base na qual poderá recorrer a qualquer solicitação nova que fatalmente terá vivido, de forma diferente, mas por ter vivido situações aparentemente iguais, a superará com maior facilidade.

Exemplo - forma de corrida em ritmo lento

forma fundamental de correr em ritmo veloz

estágios de receber a bola e arremesso

desenvolvimento do salto horizontal

estágios de chutar

METODOLOGIA

O trabalho realizado com o grupo experimental vai mudar a forma de treinamento estafante realizado com garotos iniciantes no futebol.

A maioria dos trabalhos é realizado na forma de jogos. A variação das formas de jogo satisfaz algumas exigências do futebol e da idade dos alunos, como alteração do número de jogadores, alterações nas dimensões do campo, alterações nas regras (Dietrich, 1984).

1. Alteração do número de jogadores

O número menor de jogadores eleva a intensidade de movimentação de cada um; o número muito grande de jogadores exige um pensamento coletivo e um jogo também coletivo.

2. Alteração nas dimensões do campo

Um gramado de grandes dimensões proporciona um jogo espaçoso e de intensas corridas. Já o campo pequeno leva a uma movimentação amarrada, exigindo movimentação mais rápida e mais segurança na bola.

3. Alterações nas regras do jogo

O curso do jogo poderá ser regulado de outra maneira.

Um exemplo: para formar o jogo em conjunto, somente serão permitidos três toques de bola consecutivos. Depois do terceiro toque, a bola terá que ser passada para um colega ou então ela ficará com o adversário.

Vamos dividir os jogos em:

a. Jogos para aquecimento

Caracterizam-se pelas múltiplas formas de movimentação e são, juntamente com a ginástica, adequados para acelerar o aquecimento físico.

b. Jogos para aperfeiçoar as aptidões físicas

Sob o nome aptidões físicas entende-se aqui um determinado grau de desenvolvimento da resistência, da rapidez e da agilidade.

c. Jogos para aprendizagem da técnica

A formação técnica sob a forma de jogos tem a vantagem de que toda a movimentação é executada num ritmo e sob condições de um quase campeonato.

d. Jogos de formação da tática

Tais jogos, que formam não só a tática individual, mas também a coletiva, exigem dos aprendizes uma grande agilidade mental e uma percepção rápida do jogo.

e. Jogos de complementação

Enquanto os jogos anteriores se baseiam em elementos de técnica e de tática do futebol, os aqui descritos são tirados de outras formas de esporte, tendo alguma importância para a descontração psíquica durante o treinamento. (Günter Lammich).

Jogos para Aquecimento

1. Troca de lado com bola

Número de jogadores: à vontade

Campo: Trilhas de 30 a 60 cm de largura

Duração: 10 minutos

Esquema: Rápida mudança para a linha de fundo oposta.

A equipe cujas bolas chegarem primeiro à outra linha, ganhará um tento.

Execução: Os jogadores serão distribuídos em duas equipes e tomam posição, frente a frente, na linha de fundo. À frente de cada jogador há uma bola. Ao sinal dado, cada um leva a bola para o outro lado.

2. Bola ao Tigre (Bobinho)

Nº de jogadores: à vontade

Campo: 20 x 20 metros

Duração: 15 minutos

Esquema: Enquanto o grupo maior passa a bola um para o outro, o jogador avulso tenta pegá-la.

Execução: Quem a tocar, troca de lugar com o jogador que a chutou por último.

Jogos para aperfeiçoar Aptidões Físicas

1. Futebol em campo reduzido com barreira no gol

Nº de jogadores: Duas equipes, cada uma com 5 ou 7 jogadores

Campo: A linha do meio-campo e a da pequena área ampliada formam a demarcação do campo. A 3 metros atrás da linha da meta está o gol com a barreira.

Duração: até 6 vezes de 5 minutos.

Esquema: A equipe que estiver de posse da bola tenta fazer gol.

Execução: Joga-se sem goleiro e sem zona de impedimento. Só se dá o gol quando a bola passa através de uma barreira. Para que esta barreira não seja tapada pelos jogadores que ficam à sua frente, ela é montada 3 metros atrás da meta, isto é, de sua linha. A linha de demarcação não pode ser ultrapassada nem pelos atacantes, nem pelos defensores.

2. Jogo com metas viradas para fora

Nº de jogadores: Duas equipes, cada uma com 4 a 6 jogadores.

Campo: Metade do campo, com duas metas reduzidas, a 20 metros uma da outra, com a abertura para a linha de fora.

Duração: até 90 minutos

Esquema: Uma equipe ataca a meta do adversário para fazer gols e, perdendo a bola, tenta impedir avanços contra sua própria meta.

Execução: O jogo começa com o chute na linha do centro. Joga-se sem goleiro. O último jogador da equipe, que estiver na frente da meta, pode pegar a bola com a mão. O adversário fica de posse da bola quando a conquista, quando a bola vai para fora do campo, depois da execução dos penalti e depois dos gols contra sua meta.

Jogos de Rapidez

Corrida em série em torno da bandeirinha

Nº de jogadores: à vontade, duas equipes iguais

Campo: linha de partida, com duas medicine-balls ou bandeirinhas de sinalização, a 20 ou 30 metros de distância.

Duração: até 20 minutos ou até 10 corridas para cada equipe.

Esquema: Os jogadores de cada equipe tentam, com a maior velocidade possível, passar com a bola no pé em volta da bandeirinha de sinalização e voltar para a linha de partida. A equipe mais rápida será a vencedora e recebe um ponto para cada circuito completo.

Jogos para Assimilação da Técnica

1. Tênis Futebolístico

Nº de jogadores: 2 contra 2 ou 4 contra 4

Campo: 16 x 48 metros, dividido em duas metades por uma rede de um metro de altura e com uma linha demarcatória longitudinal dividindo-o mais uma vez.

Duração: Duas rodadas, até 21 pontos.

Esquema: Para fazer um ponto, cada um dos jogadores deve jogar a bola na metade do campo do adversário, por sobre a rede, não podendo tocá-la mais de uma vez. Quem obtiver 21 pontos será o vencedor da rodada.

Execução: Abre-se o jogo com o arremesso da bola na metade do campo do adversário, onde pode pular uma vez antes de ser rebatida. Permite-

-se o jogo com a cabeça, coxas, peito e pés.

2. Bola Deslocada

Nº de jogadores: Duas equipes, cada uma com 3 a 7 jogadores.

Duração: até 25 minutos

Esquema: Cada equipe tenta acertar a bola medicinal, colocada no centro do campo, com chutes precisos e fortes a fim de deslocá-la para o lado do adversário. Acertando a bola, a equipe marca um ponto. Se conseguir empurrá-la para além da linha de 10 metros do adversário, a equipe faz 3 pontos.

Execução: Todos os jogadores estão com uma bola na linha central, digo, na linha de saída. Na linha central está a bola medicinal. Ao comando, tentam acertar na bola medicinal, podendo usar para isto também as bolas do adversário que chegam até seu campo.

O Drible

Driblando dentro da pequena área

Nº de jogadores: Duas equipes, cada uma com 6 jogadores

Campo: Oblíquo a uma metade do campo, com duas metas de campo reduzido circundadas por um semicírculo para chutar em gol, de 12 a 20 metros de diâmetro.

Duração: de 1 até 40 minutos

Esquema: Uma equipe tenta com drible cerrado chegar até o semicírculo de chute em gol do adversário, para marcar pontos. Diante de sua própria meta, ele procurará impedir o sucesso do adversário.

Execução: Uma das equipes ataca, podendo marcar gols somente quando um de seus jogadores consegue, driblando, penetrar no semicírculo de chute em gol.

O Cabeceio

Handbol com cabeceio sem o círculo de arremesso

Nº de jogadores: duas equipes, cada uma com 4 a 7 jogadores.

Campo: 40 x 20 metros, duas metas de campo reduzido.

Duração: até 40 minutos

Esquema: Uma equipe defende sua meta, enquanto a outra ataca até marcar um gol ou perder a bola.

Execução: Uma equipe inicia o jogo com arremesso da bola, de acordo com as regras do handbol. O gol só pode ser marcado com a cabeça, após o arremesso. Quem está de posse da bola não a pode jogar diretamente para sua cabeçada. Ao perder a bola, esta passa para o adversário, passando o jogo também para o outro lado. Joga-se sem zona de impedimento e sem goleiro fixo. Todos podem defender a meta e assim apagar a bola com a mão.

Jogos para Assimilação da Tática

Jogadores numerados

Nº de jogadores: Duas equipes, cada uma com 4 a 7 jogadores.

Campo: metade do campo sem metas

Duração: até 30 minutos

Esquema: Cada equipe tenta passar a bola numa determinada sequência, a fim de marcar pontos.

Execução: Cada equipe vestirá uniforme de cores diferentes com números em série. Uma das equipes inicia o jogo e pode marcar ponto se conseguir levar a bola através de toda sua equipe, do jogador 1 para o jogador 2, 3 e assim por diante, sem que o adversário lhes arrebate a pelota. Só se pode passar na sequência corrida e crescente.

Jogos para Complementação

Imitando o hóquei no gelo

Objetivo: relaxamento psíquico

Nº de jogadores: duas equipes, cada uma com 3 a 5 jogadores.

Campo: Corresponde ao tamanho da quadra coberta, de 15 x 10 metros, com duas metas reduzidas.

Duração: até 20 minutos

Esquema: Joga-se com bastões de cerca de 40 cm de comprimento, feitos dos cabos de vassoura ou semelhante, e uma bola de tênis ou de borracha pequena. Cada equipe tenta tocar a bola com os bastões através da linha de fundo da meta do adversário a fim de marcar pontos e impedir a penetração em sua própria meta.

Execução: O jogo começa no hóquei no gelo com um "bully".

A bola só pode ser tocada ou levada com o bastão, sendo proibido o uso dos pés ou das mãos. Somente o goleiro pode pegar com a mão. O passe também tem que ser feito com o bastão. In-

frações das regras serão punidas com toque li
vre.

Foram citados apenas alguns jogos para uma compreensão melhor do trabalho realizado. As mudanças nos jogos ocorrem de mo
do com a vontade do instrutor e com alguns outros fatores como: clientela, local, material disponível, etc.

Um trabalho já conhecido há algum tempo não pode ser des
prezado, é o trabalho com bolas de borracha. O controle da bola de borracha é importante para o domínio e aquisição de maior habilidade. Com o decorrer do tempo, diminui-se o tamanho da bola.

Algum tempo livre para os alunos é muito importante para que eles próprios se organizem, e joguem sem interferência de ninguém.

Foram citados alguns jogos para uma compreensão do trabalho realizado. As mudanças nos jogos ocorrem de acordo com as necessidades.

TESTES

Alguns testes foram aplicados no grupo experimental para uma avaliação, depois de cinco meses de trabalho.

Os mesmos testes foram aplicados em um grupo de alunos que não participou do trabalho.

Os dois grupos se auto avaliaram e aos companheiros do grupo contrário.

1. Chutes em um alvo fixo (parede, madeira, ou qualquer material compacto, medindo $2m^2$), a uma distância de 5m. Depois de realizada a primeira parte, a distância passa para 10m. A finalidade é acertar um alvo pintado na parede com ambos os pés (o alvo mede $20cm^2$).

2. Chute em um alvo móvel, com ambos os pés. (Uma caixa ou tampa de papelão de aproximadamente $50cm^2$, que é puxada por um aluno), a uma distância de 5m com bola parada.

3. Acertar a cesta de basquete, a uma distância de 3m . O próprio aluno joga a bola para sua cabeçada. Poderá ser usada a bola de vôlei.

4. Dois a dois, frente a frente, percorrer uma distância

de 10m, sem que a bola caia. Cada aluno poderá dar 3 toques seguidos na bola.

5. Percorrer uma distância de 8m sem que a bola caia no chão. Poderá ser usado a cabeça, os pés, coxa.

6. Percorrer uma distância de 15m conduzindo a bola de futebol sem que perca seu domínio, com a maior velocidade possível.

7. Ultrapassar bastões ou cabo de vassouras fixados no chão a uma distância de 1m cada um. Doze bastões é a distância a ser percorrida. Quando a bola estiver do lado direito, conduzi-la com o pé direito, quando estiver do lado esquerdo, com o pé esquerdo.

8. Um chute de um lado para outro lado do campo. A bola deverá ser chutada como se fosse um tiro de meta. O aluno executante estará mais ou menos no centro do campo e deverá tocar dominando a bola antes que toque o chão.

9. Chutar a bola cruzando o campo de uma lateral para outra, tentando fazer a bola parar o mais próximo do alvo. O alvo poderá ser outra bola ou um aluno imóvel. O exercício deverá ser realizado com ambos os pés.

10. Um jogo treino de dois toques, com gol reduzido de 1m, com uma área de 2m. Será realizado em meio campo com 8 jogadores de cada lado.

CONCLUSÃO

De acordo com os testes realizados com o grupo experimental e o outro grupo, não houve diferenças no ponto de vista quantitativo. Já no qualitativo, a eficiência, eficácia dos movimentos e a economia de energia tiveram diferenças consideráveis.

A idéia inicial foi o futebol, mas nada impede que o mesmo método seja aplicado em outros esportes com as adaptações necessárias.

A maioria das crianças que se especializa precocemente, não têm noção dos malefícios que podem atingi-los mais tarde. O pai ou responsável deveria ser orientado e esclarecido dos benefícios (se existem) e o mal que a especialização precoce pode causar.

Não posso afirmar que o trabalho que realizei seja a melhor maneira de se trabalhar com a iniciação no futebol, mas fica uma sugestão para quem tem a preocupação com a formação global do aluno, dando uma vivência corporal que poderá lhe ser muito útil no futuro.

BIBLIOGRAFIA

- ARAÚJO, S. (1976). O Futebol e Seus Fundamentos. Imago, Rio de Janeiro.
- BARROS, José M.A. (1990). Futebol, Porque Foi...Porque Não é Mais. Sprint, Rio de Janeiro.
- BRANDÃO, S.J. (1984). Desenvolvimento Psicomotor da Mão. Enelivros, Rio de Janeiro.
- DARIDO, S.C. (1991). 1º Congresso Para Integração de Educação, Esporte, Cultura e Lazer. S.B. do Campo, São Paulo.
- DIETRICH, K. (1984). O Futebol Aprendido e Jogado Corretamente. Tecnoprint, Rio de Janeiro.
- GAIARSA, J.A. (1984). Organização das Posições e Movimentos Corporais. Summus, São Paulo.
- GALLAHUE, D. (1982). Understanding Motor Development in Children. Jhon Willey e Sons, New York.
- HILDEBRANT, R. (1986). Concepções Abertas no Ensino da Edu-

cação Física. Ao Livro Técnico, Rio de Janeiro.

MAGILL, R. (1986).⁴ Aprendizagem Motora, Conceitos e Aplicações. E. Blucher, São Paulo.

MANNLE, W. (1979). Iniciação ao Futebol. Presença, Lisboa.

PAES, R.R. (1989). Aprendizagem e Competição Precoce, o Caso do Basquetebol. UNIMEP.

TANI, G. (1987).⁸ Educação Física na Pré-Escola e nas Quatro Primeiras Séries do 1º Grau - Uma Abordagem de Desenvolvimento. I. Kineses.