

ASPECTOS METODOLÓGICOS, FÍSICOS E PSICOLÓGICOS NA FORMAÇÃO ESPORTIVA DO FUTEBOL.

JOSIANA KELY RODRIGUES MOREIRA

ODILON SALIM COSTA ABRAHIN

RAPHAEL DE MIRANDA ROCHA

Universidade do Estado do Pará, Belém, Pará, Brasil

LERES – Laboratório de Exercício Resistido e Saúde

GEERES – Grupo de Estudo de Exercício Resistido e Saúde

INTRODUÇÃO

Apesar da evolução que o futebol vem sofrendo, ainda não foi possível, encontrar critérios básicos de avaliações e métodos de treinamento para a formação esportiva no futebol, resultando nas análises subjetivas do processo (PAOLI et al., 2008).

Neste sentido os métodos utilizados na formação dos jogadores de futebol, durante décadas priorizavam a técnica desvirtuada das ações do jogo, ou seja, de formação analítica somados a uma elevada carga física e psicológica, possibilitando a especialização precoce (GONZALEZ, 1999; BARROS NETO, 2004).

As riquezas dos métodos de treinamentos devem estimular o raciocínio criativo dos praticantes e ser responsável pela melhoria substancial do desempenho do jogador, que está mais veloz, mais forte, mais resistente, melhor executante dos fundamentos e, principalmente mais inteligente, sendo esta uma diferença entre um atleta formado na escola moderna do futebol e outro que apenas vivenciou a técnica sem objetivos até ficar adulto (DRUBISCKY, 2003; FILGUEIRA et al., 2008).

Métodos ricos, não garantirão o sucesso na formação de atletas do futebol, sendo o desempenho esportivo considerado um sistema físico, psicológico e metodológico (técnico e tático), cuja interação acontece o tempo todo (TORRELLES E ALCARAZ, 2004; SILVA, 2000).

Atletas em formação não devem ser vistos apenas como feixes de músculos, ossos e respiração, mas antes de tudo, deve ser entendido como um ser dotado de sentimentos, emoções, motivações, aspirações e um espírito guerreiro (DANTAS, 2001).

METODOLOGIA

Este estudo se caracterizou por ser uma pesquisa bibliográfica, realizada no período de janeiro de 2008 à janeiro de 2009, onde se buscou solucionar um problema por meio de referenciais técnicos publicados, analisando e discutindo com vários trabalhos científicos. Entre as técnicas empregadas de forma metódica, envolveu a identificação, obtenção de informações, fichamento e redação final do trabalho.

As fontes pesquisadas foram fontes de informações primárias, onde os trabalhos publicados foram de forma integral ou resumida e estavam disponibilizadas no seu suporte original, assim como: artigos de periódicos, anais de congresso, livros, entre outras.

A consulta das fontes de informações foi pesquisada a partir do endereço eletrônico: <http://www.bireme.br>. Nesse endereço eletrônico se teve contato com a base de dados MEDLINE e a base de dados LILACS, e de consulta de livros e revistas especializadas.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

O futebol por fazer parte da cultura do brasileiro implica em ambientes recheado de pressões dos diferentes segmentos da sociedade, como: dirigentes, treinadores, pais e torcidas. Essas pressões somadas a metodologias inadequadas podem trazer problemas

futuros problemas para as pessoas que o praticam (DAOLIO, 2005; JUNIOR, WINSTERSTEIN, 2007). Porém, sabe-se que a criança pratica esporte por prazer, querendo afirmar sua individualidade sem ser diferente das outras, procurando identificação com muita comunicação (APOLO, 2007).

Greco (2008) elucida que metodologias seriam os meios, caminhos e ferramentas que facilitam e tornam possíveis as obtenções de um novo nível de rendimento. A utilização de uma proposta pedagógica para a formação esportiva, neste caso, o futebol, deve-se iniciar pela discussão dos objetivos a serem alcançados (KROGER, 2005). Infelizmente essa resposta não é precisa, ao contrário é bastante variada, tendo em vista que durante o processo, os alunos/atletas são influenciados pela filosofia da escola e a concepção de mundo do professor, gerando conseqüentemente uma subjetividade nos critérios de avaliação e formulação do treinamento (PAOLI et al., 2008).

Indubitavelmente, o método servirá para facilitar o processo de ensino-aprendizagem, buscando uma adequação metodológica da aula/treinamento no futebol, de forma a impossibilitar que esta se torne maçante, chata, conseqüentemente desmotivante (GRECO, 1998; FREIRE, 2004; FILGUEIRA et al., 2008).

Rompe-se com a idéia de metodologias mecanicistas que destinam um tempo muito grande para o ensino da técnica individual e pouco tempo no ensino do jogo propriamente dito. Aliás, a aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas de uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca, de forma que a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipes (GARGANTA, 2002).

Baptista apud Apolo (2007) em estudos realizados chegou a conclusão que um indivíduo com idade variando de 07 a 15 anos, apresenta apenas 40% de sua formação técnica. O estudo revelou ainda que, a variação de idade dos 10 aos 17 anos apresentou também uma pequena variação de 50 a 70% de formação mental e física.

Atualmente os especialistas defendem a utilização de uma pedagogia de situação-problema, a qual apresenta um prolongamento lógico dos modelos de ação motora inspirados nas ciências cognitivas e nos modelos sistêmicos (GARGANTA, 2002; ANTUNES, 2006; FILGUEIRA et al., 2008).

A idéia no desporto infantil não deve estar preocupada em formar campeões mirins, mas sim, prepará-los para algo muito mais grandioso à frente (FILGUEIRA, 2004; APOLO, 2007). Em estudo realizado por Junior (1998), mostrou que as maiores interrupções das carreiras estavam relacionadas com atletas que iniciaram em idade de 07 a 10 anos.

Os métodos de ensino-aprendizagem não devem e não podem ser baseados no talento, ou em uma proposta de formação de campeão, sendo que, apenas uma minoria possui talento (PAOLI et al., 2008). Nesta perspectiva, o resultado desportivo não depende essencialmente da aptidão inata, mas das chances propiciadas para alcançá-lo, ou seja, metodologias adequadas em condições ambientais favoráveis, baseadas em um planejamento de médio e longo prazo (GOMES, 2002; FREIRE, 2006).

A aprendizagem está ligada a metodologias desafiadoras, baseadas em estruturas funcionais que priorizam a percepção, antecipação e tomada de decisão, ao prolongamento do desenvolvimento e aumento das experiências de jogo. Dessa forma, os aspectos metodológicos a se considerar para a formação esportiva universal seriam: respeito as fases de desenvolvimento; metodologias baseadas nas estruturas funcionais; alegria e prazer nas atividades; competição sem exageros e liberdade de expressão dos alunos.

ASPECTOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA

O futebol atual é analisado a partir da formação física e fisiológica do atleta que aliado ao imediatismo para se achar bons jogadores pode possibilitar equívocos nas avaliações, em

virtude, de resultados apresentados em fases iniciais não se repetirem no futuro (PAOLI et al., 2008).

Estudos mostram que na infância e adolescência, as fases sensíveis, isto é, períodos de desenvolvimento ontogenético que podem ocorrer adaptações mais intensas a um estímulo, são muito importantes para o desenvolvimento da resistência, força, velocidade e flexibilidade (WEINECK, 2000; SILVA, 2000).

O treino de aspectos físicos devem agrupar as capacidades físicas mais importantes do futebol e que podem ser trabalhadas por crianças e adolescentes. Na literatura, não houve nenhuma proibição, apenas cuidados a serem tomados durante os treinos (WEINECK, 2000; BOMPA, 2002; GOMES, 2002; SILVA, 2000).

Para um melhor entendimento da abordagem sobre as capacidades motoras no futebol compreende-se que, intensidade de esforço não é sinônimo de cargas físicas elevadas ou durações dilatadas. Quando se fala em intensidade, sobretudo amplia-se ao campo conceitual para a complexidade, ou seja, intensidade de concentração (OLIVEIRA et al., 2006).

A intensidade do esforço deve respeitar as fases de desenvolvimento, entendidas por Bompa (2002), em três estágios:

- a) 06 a 10 anos – estágio de iniciação;
- b) 11 a 14 anos – estágio de formação esportiva;
- c) 15 a 18 anos – estágio de especialização.

Segundo Oliveira et al. (2006) as capacidades físicas mais utilizadas no futebol são:

- a) Capacidade aeróbia e anaeróbia;
- b) Força e flexibilidade;
- c) Velocidade e agilidade.

Apesar da importância da resistência aeróbia, o futebol é um esporte predominantemente anaeróbio, de forma que, a determinação de uma boa condição física para a prática esportiva é a otimização do fornecimento energético através das vias anaeróbias. As características específicas das modalidades devem sempre ser levadas em questão (FILHO et al., 2005; BARONI; EULETÉRIO, 2009).

A resistência anaeróbia mostrou-se limitante nesta fase, mesmo com a elevação da capacidade láctica, em sobrecargas intensas em crianças e adolescentes podem indicar altos valores de lactato no sangue durante o período de recuperação, a remoção deste é menor nesta classe de indivíduos. Sobrecargas anaeróbias em crianças levam a um aumento maior do que dez vezes os valores de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina). Outro fator importante a se considerar nesta fase é o fato de não se ignorar os mecanismos de proteção naturais em favor da melhora de desempenho antecipada e sem objetivo, ou seja, respeitar a pequena capacidade glicolítica e baixos níveis de catecolaminas podem proteger o organismo infantil de forte acidose e catabolismo metabólico (WEINECK, 2004).

Após vários estudos realizados, mostrou que o treinamento com pesos quando respeita as fases do desenvolvimento podem prevenir lesões. As adaptações fisiológicas provenientes do treinamento com pesos são: melhoras da coordenação intra e intermuscular, aumento do número e maior recrutamento de unidades motoras, além de contribuir qualitativamente para o estilo de vida da criança, mantendo-a com a postura adequada, possibilitando a prevenção de lesões, que tem assolado os atletas de futebol (BOMPA, 2002; FLECK & FIGUEIRA, 2003).

Com o trabalho de força e flexibilidade há uma melhora significativa da coordenação e, por conseguinte da velocidade. Grande parte da velocidade é determinada geneticamente. A velocidade tem vários componentes como: habilidade, ação com a bola, movimentos sem bola, de reação, de decisão, de antecipação e de percepção. Observa-se então que ser veloz no futebol não é apenas ser o mais rápido, mas compreender durante a partida qual a velocidade a ser utilizada. O aspecto cognitivo é um aliado para a velocidade (FRISELLI & MANTOVANI, 1999; WEINECK, 2004).

Percebe então que há motivos de sobra para se avançar em capacidades como resistência aeróbia, velocidade e flexibilidade em contra partida as capacidades força e resistência anaeróbia devem ser tratadas com cuidado.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

A psicologia do esporte se ocupa da análise e modificações de processos psíquicos e de ações esportivas (SALMUSCK, 2000). Esta ciência avalia as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação e emoção), e a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção (VALDÉES & HIRAM, 2000).

De qualquer modo, dentre as várias possibilidades de atuação do psicólogo no âmbito esportivo, o diagnóstico do perfil individual e do grupo é considerado de fundamental importância para que as intervenções posteriores possam ser realizadas de maneira eficaz (SCOPEL, 2006).

Barra Filho et al. (2005) mostram que os profissionais da psicologia do esporte devem compreender alguns aspectos significativos para o sucesso na formação do aluno/atleta, como:

- a) Personalidade;
- b) Liderança;
- c) Ansiedade;
- d) Atenção e concentração;
- e) Motivação;
- f) Estresse.

Observa que o treinamento na formação esportiva do futebol apresenta características especiais e próprias no que tange os aspectos psicológicos e sociais (RUBIO, 2007). Negligenciar a personalidade, liderança, atenção e concentração, motivação, ansiedade e estresse pode vir a trazer problemas para o futuro da criança e do adolescente no esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento do futebol no período de formação esportiva deve respeitar os limites impostos pelas fases de desenvolvimento da criança e do adolescente, preocupando-se em não especializar os resultados nesta fase de vida, evitando que estes jovens jogadores se tornem apenas campeões mirins.

Neste sentido, a utilização do método global e suas estruturas funcionais, que estimulem a percepção, antecipação e tomada de decisão podem contribuir para que o aluno/atleta não apenas mecanize o gesto motor, mas efetivamente compreenda a importância de suas ações para o andamento e sucesso do jogo.

Entretanto, este é um tema abundante que requer um número significativo de pesquisas científicas numa abordagem pedagógica de iniciação esportiva no futebol.

REFERÊNCIAS

1. ANTUNES, F. M. R. O futebol nas fábricas – de diversão a trabalho. 1994. Disponível em: <<http://www.comciencia.br/comciencia/?section=8&edicao=16&id=155>>. Acesso em: 30 set. 2008.
2. BARONI, C. R.; ELEUTÉRIO, C. D. **Pliometria em atletas praticantes de futebol de alto rendimento**. São Paulo: Editora Phorte, 2009.

3. BARROS NETO, T. L.; GUERRA, I. (Org). **Ciencia do Futebol**. Barueri, SP: Manole, 2004.
4. BOMPA, T. O. **Treinamento total para jovens campeões**. Editora Manole, 2002.
5. DANTAS, E. H. M. **Psicofisiologia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.
6. DAOLIO, J. (Org). **Futebol, Cultura e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2005.
7. DRUBSCKY, R. **O universo tático do futebol: escola brasileira**. Belo Horizonte: Health, 2003.
8. FILGUEIRA, F. M. **Futebol, cultura e sociedade**. Ribeirão Preto, SP: Ribergráfica, 2004.
9. FILGUEIRA, F. M.; GRECO, P. J. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. **Rev. Bras. Futebol**. jul-dez, 2008.
10. FLECK, S. J.; FIGUEIRA, A. **Treinamento de força para fitness e saúde**. Phorte, 2003.
11. FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. 2ªed. Autores Associados, 2006.
12. FRISSELLI, A.; MANTOVANI, M. **Futebol: Teoria e Prática**. São Paulo-SP: Phorte, 1999.
13. GARGANTA, J. Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 20 jan. 2008.
14. GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. Artmed, 2002.
15. GONZALEZ, F. J. Influencia do nível de desenvolvimento cognitivo na tomada de decisão durante jogos motores de situação. **Movimento**. Ano V, n.10, 1999.
16. JUNIOR, R. V.; WINSTERSTEIN, P. J. Aspectos da liderança na pedagogia do movimento: Um fator psicológico no ambiente dos esportes, jogos e atividades físicas. **Revista Digital – Buenos Aires**. Ano 10, n. 83. abr.,2005.
17. KROGER, C. **Modalidades Esportivas**. São Paulo, Editora Phorte, 2005.
18. OLIVEIRA et al. **Mourinho: porquê tantas vitórias**. Gradiva, 2006.
19. PAOLI, P. B.; SILVA, C. D.; SOARES, A. J. G. Tendências atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. **Rev. Bras. Futebol**. jul-dez, 2008.
20. RUBIO, K. Ética e compromisso social do esporte. **Psicol. Cienc. Prof.** V.27, n.2, p.304-315, jun., 2007.
21. SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. 2ª Ed. Barueri, SP: Manole, 2008.
22. SILVA, C. A. F. Futebol, linguagem e mídia: as metáforas da discriminação do futebol brasileiro. In: (Org.). **Anais do 8ª Congresso de Educação Física e Ciência do Desporto dos Países de Língua Portuguesa**. Lisboa: Gráfica, 2000.
23. WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Manole, 2000.