

Preparação desportiva no futsal – organização do treinamento na infância e adolescência

Jair de Almeida Machado

Professor e Técnico de Futsal do late Clube de Londrina – PR

Antonio Carlos Gomes

Universidade Estadual de Londrina – PR

RESUMO

Este estudo teve como objetivo apresentar um modelo de treinamento do Futsal para o trabalho de formação no processo de treinamento de muitos anos, procurando-se concentrar nas categorias Pré-Mirim (09 e 10 anos) e Mirim (11 e 12 anos), que dentro do processo encontram-se na etapa de preparação preliminar e etapa de especialização desportiva inicial. Demonstrou-se que o treinamento nesta faixa etária deve levar em consideração as etapas de preparação em que a criança se encontra e as capacidades motoras que devem ser desenvolvidas. De acordo com a literatura pesquisada, sugeriu-se uma proposta de trabalho para cada categoria em um período de 02 anos, quando ocorre a aprendizagem dos fundamentos do Futsal e o desenvolvimento das capacidades motoras.

Palavras Chaves: futsal, treinamento, planejamento.

ABSTRACT

This study had as objective to present a model of training of Futsal for the formation work in the process of training of many years, it was trying to concentrate in the categories Pré-Mirim (09 and 10 years) and Mirim (11 and 12 years), that inside of the process are in the stage of preliminary preparation and stage of initial sport specialization. It was demonstrated that the training in this age group should take in consideration the preparation stages in that the child is and the motive capacities that should be developed. In agreement with the researched literature, it was suggested a work proposal for each category in a 02 years period, when it happens the learning of the foundations of Futsal and the development of the motive capacities.

Key Words: futsal, training, planning.

INTRODUÇÃO

O Futsal, como esporte nascido e estruturado sob a influência do futebol (FIGUEIREDO, 1996; HISTÓRIA DO FUTSAL, 1999) - que no Brasil tornou-se muito popular - nos últimos anos vem apresentado um crescimento como o do futebol. O interesse da mídia, dos clubes e associações e de empresas patrocinadoras, levou o Futsal a um grande crescimento nas duas últimas décadas, atingindo e mantendo-se em alto nível (não só considerando aspectos do jogo, como também organizacionais, competitivos e profissionais).

O crescimento do Futsal não é notado apenas pela propaganda no meios de comunicação. Seu fato mais notório de popularidade é visto nas escolas, clubes e associações, que encontraram, neste esporte, uma forma para substituir aquele futebol praticado pelas crianças nos campos de esquina ou em praças e que, ano a ano, tornam-se mais escassos.

Além de substituir estes espaços perdidos pelo futebol, o Futsal constituiu-se como principal fonte de busca para o futebol dos chamados “*talentos desportivos*”. A prática do Futsal que, de forma genérica, na maioria dos estados brasileiros, inicia-se por volta dos 05-06 anos de idade, em função da maior participação (no que se refere a contato com a bola) técnica/motora da criança, se comparada ao futebol, proporciona um desenvolvimento mais rápido das bases essenciais para o desenvolvimento e treinamento de caráter específico que ocorrerão nos próximos anos.

Existe uma forma da criança desenvolver-se ou desenvolver capacidades inerentes a um determinado esporte, senão participando direta e constantemente das atividades durante a realização de um treinamento/aula? Será que um garoto de 05 a 12 anos, na etapa de formação mais importante da sua vida, irá “crescer” mais dentro do esporte, participando efetivamente do treinamento dirigido de Futsal, com participação constante, ou aprenderá mais nos treinamentos de futebol de campo onde as proporções de espaço são aumentadas e, conseqüentemente, reduzidas as participações técnicas/motoras?

Podemos notar que muitos profissionais, no trabalho com crianças, nas aulas ou sessões de treinamento de Futsal e Futebol, ainda se utilizam de meios de treinamento (como as filas, por exemplo) nos quais não há o envolvimento efetivo do aluno ou jovem atleta durante um tempo suficiente para que se aproveite do treinamento/aula, ou mesmo controle de desenvolvimento das capacidades físicas/motoras. Em conseqüência, cerceando a criança de aprender e desenvolver. Então, como espera o técnico/professor utilizar-se futuramente das experiências motoras desta criança, ou da sua condição física, para o prosseguimento no treinamento nas etapas seguintes de preparação desportiva?

Não é o bastante que alguém tenha jogado Futsal para ser um técnico deste esporte (existem, todavia, profissionais altamente capacitados que foram atletas e tornaram-se excelentes treinadores, notoriamente em equipes adultas), no que se refere ao treinamento ou trabalho com crianças. É necessário, também, que este profissional conheça sobre o que ZAKHAROV (1992) chama de *períodos sensíveis* do treinamento, que são os períodos etários em que as influências específicas de treino no organismo humano provocam elevada reação de resposta, que assegura os ritmos consideráveis de crescimento da função em treinamento; que ele tenha conhecimentos suficientes sobre a anatomia da criança; que possua boa preparação psicológica e amplo conhecimento específico; é preciso ter noções das etapas de desenvolvimento desportivo até atingir a fase adulta competitiva; e que ele saiba com aproveitar as fases de desenvolvimento da criança.

Este trabalho, levando em consideração a estrutura organizacional do Treinamento Desportivo, com todos os aspectos inerentes ao desenvolvimento infantil dentro da prática desportiva, ocupa-se de criar subsídios aos profissionais que atuam na área do ensino/treinamento de Futsal para crianças, procurando, em específico, sugerir um trabalho metódico e direcionado, na idade compreendida entre 09 e 12 anos de idade, fase em que WEINECK (1991), trata como “*a melhor idade para aprender*”; fase em que a criança consegue exercer domínio sobre seu corpo, possuindo um interesse muito grande em aprender e fazer, em buscar o novo. O bom aproveitamento desta fase implicará na formação de uma base física/motora de ótima constituição, sobre a qual dar-se-á, nas fases futuras do treinamento, um aperfeiçoamento de caráter altamente eficaz.

Não há intenção, entretanto, de interagir de maneira única no treinamento da faixa etária citada. Mas sim, acreditar que os profissionais que dele tomarem conhecimento, sejam levados a refletir sobre o sistema de treinamento de que se utiliza, buscando outros caminhos, auxiliando o desenvolvimento não só do Futsal - levando até a realização de estudos futuros, uma vez que há pouca literatura inerente - preparando bons atletas, como também colaborando com a formação de conceitos válidos para o treinamento deste desporto.

ORGANIZAÇÃO DO FUTSAL NAS CATEGORIAS DE BASE

O CND (Conselho Nacional de Desportos), hoje extinto, preocupado na época com a prática do futsal, dividiu o mesmo em categorias conforme a faixa etária, tendo como base a idade a ser completada no ano corrente, conforme demonstra o quadro 1:

Com o intuito incentivar a continuação daqueles atletas que passavam da categoria Infantil e tinham que competir com atletas de até 19 anos, criou-se categoria **Infanto-Juvenil**, abrangendo atletas de 15 e 16 anos, embora não reconhecida oficialmente pela CBFS (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO).

Quadro 1 – Divisão de categorias conforme o CND.

CATEGORIA	IDADE
Fraldinha	07 e 08 anos
Pré-Mirim	09 e 10 anos
Mirim	11 e 12 anos
Infantil	13 e 14 anos
Juvenil	15 a 19 anos
Principal	até 35 anos

Além disso, criou-se também a categoria Mameira, com o objetivo de atender, em alguns estados, crianças com idades inferiores a 07 anos, conforme apresenta o quadro 2.

Quadro 2 – Categorias do Futsal com seus respectivos tempo de jogo, utilizada por várias federações estaduais.

CATEGORIA	IDADE	DURAÇÃO DA PARTIDA
Mameira (Iniciação)	05 e 06 anos	15 minutos
Fraldinha	07 e 08 anos	20 minutos
Pré-Mirim	09 e 10 anos	20 minutos
Mirim	11 e 12 anos	20 minutos
Infantil	13 e 14 anos	30 minutos
Infante-Juvenil	15 e 16 anos	30 minutos
Juvenil	17 a 19 anos	40 minutos
Adulto	Até 35 anos	40 minutos
Feminino	Até 35 anos	30 minutos

FUTSAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

O Futsal, que no seu princípio era usado como meio de Educação Física, passou por muitas modificações, profissionalizou-se e, a exemplo de outros esportes no Brasil, esqueceu-se do trabalho de formação, de adaptar o esporte para a prática adequada em várias idades.

Embora a CBFS só reconheça oficialmente as categorias **Infantil** (13 e 14 anos) e **Juvenil** (15 a 19 anos), as demais categorias inferiores a estas idades são praticadas em quase todos os clubes e escolas e regulamentadas por quase todas as federações estaduais. Se isto acontece, porque estão dirigentes, técnicos (entendamos como aquele profissional que atua no clube ou associação, com equipes de escolinha ou competição) e professores (tratados neste trabalho como o

profissional de escolas públicas ou particulares que se utilizam do futebol de salão como meio em aulas de educação física), alheios ou omitindo-se quando se trata de adequar ou modificar esta prática?

Não se pode esquecer que a criança ou “jovem atleta” é levado à prática do Futsal influenciado pelo meio e, em muitos casos, aspirando tornar-se um atleta profissional de Futsal ou de Futebol. Mas, para que isto aconteça, deve-se considerar que este pequeno atleta não pode ser submetido ao mesmo processo de formação técnica e competitiva dos adultos. O trabalho feito com crianças deve ter a adaptação adequada para ela, considerando seu desenvolvimento, além de respeitar também os seus interesses.

Para KNAPP (197-?), ...o sucesso não deve ser avaliado simplesmente em termos de vitória... Isto implica em dizer que é necessário alcançar a realização ou satisfação da criança praticante de futsal. Para isto deve-se analisar os pontos negativos do processo ao qual está envolvido e adequá-los a prática.

A determinação do tempo de jogo nas categorias de base, por exemplo, é sempre ponto de discussão entre técnicos e administradores do Futsal. Uma vez que não existem publicações de estudos relativos à adequação do tempo de jogo para cada idade, não se pode assegurar que 20 minutos, por exemplo, divididos em 2 tempos de 10 minutos, é mais adequado para uma criança da categoria Mirim (11 e 12 anos) ou para uma da categoria Fraldinha (07 e 08 anos - ref. tabela 1). Obviamente que a composição orgânica de uma criança de 07 anos de idade não é a mesma de uma de 12 anos que está prestes a entrar na puberdade.

Outro fator determinante na formação de jovens atletas no Futsal é o estresse psicológico causado pelas competições, que seguem padrões - geralmente cópia de competições adultas - de alto rendimento e submetem a criança a um desgaste emocional que acaba acarretando em desvios de comportamento (como o medo, a ansiedade negativa, a omissão, etc.) dentro do esporte. MACHADO (1997), diz que um atleta pode sentir-se incomodado com a presença dos pais quando está em atividade. Isto pode ocorrer devido a um mau relacionamento de pais e filhos dentro de casa. A imagem que os pais passaram ao filho durante toda a sua infância pode causar algum trau-

ma e a criança cresce com um certo receio de expor-se diante dos pais.

Contudo, existem também casos em que esta presença é altamente positiva. Casos em que, com a presença dos pais ou amigos e parentes, pode haver melhora da performance, para mostrar a todos aquilo que foi conseguido. Portanto, o relacionamento que o atleta tem e teve com os pais, o modo que este atleta foi criado, os acontecimentos, os fatos que marcaram sua vida, tudo isto vai influenciar o atleta e seu modo de agir, do início da atividade física até o treinamento e competição (apud MACHADO, 1997, p. 68-69).

As situações (inerentes ao processo competitivo) podem exceder os recursos que os competidores possuem para lidar com estas e esse desequilíbrio entre demandas e recursos é que pode tornar-se o grande fator negativo da competição infantil, pois se a criança ou jovem for submetido a desafios não condizentes ao seu estágio maturacional, poderão aparecer problemas no processo de crescimento, desenvolvimento e maturação, além de implicações psicológicas, levando a sérias conseqüências físicas e comportamentais. (DE ROSE JR, 1997).

Se estes problemas existem, a saída então seria impedir a participação de crianças em competições?

NAHAS (1985), trata isto da seguinte forma: ...é um desejo natural de aproximação com outras crianças e a participação em atividades que levam à competição, à afirmação de superioridade em determinada habilidade ou jogo...

Se há a manifestação deste desejo na criança, entendemos então que a forma dela entrar na competição e os sistemas competitivos é que precisam ser repensados e direcionados a uma análise formativa do jovem atleta.

MANTOVANI (1996), diz que o treinamento de base tem como finalidade a formação básica polivalente através de meios e métodos de treinamento múltiplo e de formação geral, bem como aquisição de habilidades e técnicas básicas, visando estabelecer uma base ampla.

Esta base, tem muito das experiências que a criança adquire quando participa de um jogo ou de uma competição. Torna-se importante, então, adequar as

competições ao processo de formação e entender que o principal objetivo da competição é constituir valores formativos e positivos na criança, para que esta utilize-os em categorias superiores e não seja desestimulada a continuar sua preparação por fatores externos de influência psicológica, como ser perdedor sempre, sentir-se incapaz, sobrecarregado ou com excesso de responsabilidades. SAMULSKI (1992), orienta para que o treino desportivo desenvolva em seus participantes aspectos de autonomia, auto-confiança, auto-responsabilidade, estímulos positivos para situações problemas, além de atitudes sociais como: integração e cooperação, responsabilidade, apoio social e identificação com o meio.

DESENVOLVIMENTO MOTOR NAS DIVERSAS FAIXAS ETÁRIAS

No período dos 09 aos 12 anos, de acordo com WEINECK (1991), a criança encontra-se na primeira infância escolar (09 anos) e infância escolar tardia (10/11 e 12 anos). Este período de tempo compreende a época de melhor aproveitamento para a aprendizagem dos gestos esportivos sem, entretanto, propor a formação especificada de gestos. Isto explica-se pelo fato de que a criança nesta idade já passou por um período de aprendizagem multilateral e plurificado, formando uma ampla gama de movimentos generalizados, que formam uma base consistente para o aprendizado de movimentos com maior teor técnico.

Mesmo falando em gesto técnico, temos que nos atentar para o fato de que esta não é a melhor idade para a especialização, e sim para a aprendizagem, a formação e a constituição de valores oportunos para aproveitamento em etapas futuras de treinamento.

Aos 09 anos, o bom desenvolvimento de sua capacidade coordenativa e corporal, assegurado nos anos anteriores, proporciona maior interesse pelas atividades, uma vez que consegue desenvolvê-las com maior qualidade e segurança. A criança nesta idade e na seguinte possui uma inquietude constante, buscando sempre a realização de coisas novas e de atividades interessantes ou atraentes. Nota-se, também, um comportamento de busca e interação com grupos ou parceiros.

Com o desenvolvimento cerebral alcançando qua-

se que seu tamanho total a partir dos 08 anos (WEINECK, 1991), a capacidade de aprendizagem aumenta consideravelmente, não havendo ainda a formação de reações reflexas. A maior facilidade de aprendizagem não é precedida pela capacidade de fixar estes movimentos.

Aos 10 anos, continua a busca incessante pelo novo e é notória a capacidade de aprender de uma só vez. Não se percebem grandes mudanças no espaço decorrido, sendo estas estritamente graduais. Começa a ser definida a condição de lateralidade da criança, com os órgãos sensoriais alcançando seu desenvolvimento e quase alcançando suas condições adultas.

Observa-se um domínio quase completo sobre seu corpo, bem como interesse para as atividades competitivas e que envolvam a participação em grupos.

Aos 11 anos, é o último estágio (não em vias de regra) antes de entrar na puberdade. A liberdade na execução de movimentos e uma auto busca de aprendizagem caracterizam esta idade. É a fase onde aparecem os primeiros questionamentos e soluções próprias para a realização de tarefas.

A participação nas atividades tem, em geral, aspecto prazeroso, devido à satisfação com a fácil realização de tarefas de maior complexidade. Começa a melhor fase para o domínio das técnicas básicas. GOLOMAZOV (1996), diz que a partir dos 11 anos (até a puberdade) é a melhor idade para o domínio da técnica e os elementos nela aprendidos não se esquecem nunca.

Aos 12 anos, a fase de início do exibicionismo, do aparecimento de algumas características sexuais e o então adolescente começa a ter uma maior independência em todos os aspectos, notoriamente, na auto avaliação na realização de gestos esportivos.

Uma rápida evolução do esquema corporal nesta idade tende a levar o jovem atleta a um período de baixa da sua capacidade coordenativa, culminando com a execução de movimentos exagerados. Deve-se considerar, todavia, para uma análise deste tipo, o nível da sua maturação fisiológica.

A disparidade maturacional de um grupo deve amplamente ser considerada no momento da planificação do trabalho, racionando a aplicação de cargas e

considerando as grandes mudanças psicofísicas decorrentes a partir desta idade.

A ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINAMENTO

A obtenção de altos resultados desportivos tem como ponto relevante não só o crescente aparecimento e emprego de novas fontes tecnológicas, mas também de uma ampla e abrangente filosofia organizacional do Treinamento Desportivo. A especificidade desportiva cada vez mais aplicada leva a organização do treinamento a uma atualização, buscando sempre soluções para problemas em sua estrutura, utilizando-se de todas as fontes possíveis (tecnologia, meios biológicos, etc) para solucionar problemas e manter-se atualizada.

Para isto, torna-se necessário o conhecimento, a planificação e o aproveitamento vasto da estrutura organizacional do treinamento.

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

Os elementos que compõem o planejamento de treinamento são:

Sessão de Treino: definida por ZAKHAROV (1992), como forma do processo pedagogicamente organizado, ela representa um sistema de exercícios relativamente isolado no tempo, que visa a solução das tarefas de dado microciclo da preparação do desportista, e pode acontecer uma ou várias vezes em um dia.

De acordo com seu objetivo e orientação, pode ser dividido em sessão de treino propriamente dita (visa a melhora da condição treinável do atleta) ou sessão de controle (onde se avalia a eficácia do processo de treino).

Considerando a preparação funcional do atleta dentro da sessão de treinamento, ela pode ser dividida em três etapas: Parte Preparatória ou Inicial, Parte Principal (Básica ou Fundamental) e Parte Final.

Microciclo de Treinamento: é um grupo de unidade de treinamento organizado de tal forma que o ótimo valor do treinamento pode ser obtido em cada unidade (BARBANTI, 1979). Para GOMES (1996), É uma forma de organizar as influências do treino exercidas no organismo do desportista durante uma série de dias de treinamento consecutivos que variam de 03 a 14 dias. É fundamentado na relação entre esforço (carga) e recuperação.

Embora haja variação em sua duração, os microciclos mais utilizados são os de 7 dias de duração, devido à facilidade de controlar a vida do atleta no que se refere aos fatores complementares do treinamento, como estudos, disputas extras, o sono, etc.

ZAKHAROV (1992), apresenta quatro tipos de microciclos, de acordo com o seu objetivo:

- Microciclo de Treinamento
- Microciclo Preparatório de Controle
- Microciclo Pré-Competitivo
- Microciclo Competitivo

GOMES (1996), apresenta cinco tipos de microciclos:

- Microciclo Ordinário
- Microciclo de Choque
- Microciclo de Controle
- Microciclo Pré-Competitivo
- Microciclo Competitivo

A organização planificada de alguns microciclos (03-06), compõe um Mesociclo.

A estrutura mensal de treinamento (Mesociclo): como dito anteriormente é a planificação de vários microciclos. O mesociclo representa o elemento da estrutura de preparação do atleta e inclui uma série de microciclos orientados para a solução das tarefas do dado macrociclo (período) de preparação. (ZAKHAROV, 1992).

Este autor apresenta ainda a seguinte classificação de mesociclo:

- Mesociclo Básico de Treinamento
- Mesociclo Básico de Desenvolvimento
- Mesociclo Básico Estabilizador
- Mesociclo Recuperativo

- Mesociclo Preparatório de Controle
- Mesociclo Pré-Competitivo
- Mesociclo Competitivo

O ciclo anual de treinamento (Macro ciclo): compreende o treinamento de uma temporada por completo e encerra-se com o peak (ápice da forma física, técnica, tática e psicológica de um atleta, com duração aproximada de 10 a 15 dias, tendo como fator determinante o lastro fisiológico adquirido), onde o atleta ou equipe deve obter os melhores resultados. Representa a soma de vários mesociclos, devidamente ordenados, para a produção ou aquisição de uma forma física ideal em determinado momento do treinamento.

A duração dos ciclos de treinamento é determinada, muitas vezes, pelo ano civil. Segundo mostram as experiências e as investigações especiais, na maioria dos casos, esses prazos são suficientes para assegurar a melhoria dos resultados desportivos. Além disso, é manifesto que em alguns desportos pode-se renovar a forma desportiva não só em períodos anuais como também semestrais ou em períodos de tempo menor. (MATVEEV, 1997).

Para que o pleno rendimento ao final do ciclo de treinamento seja alcançado é convencional dividi-lo em períodos de treinamento para a formação, manutenção e perda temporária (não por completa) da forma desportiva.

Para a programação de objetivos ocorre a periodização do treinamento, que tem o objetivo de planejar o pico de rendimento desportivo e pode ser simples ou não, objetivando-se maior rendimento em apenas uma competição ou em mais de uma. Segundo DANTAS (1986) e TUBINO (1984), o treinamento deve ser organizado sob quatro períodos, já para outros autores (MATVEEV, 1997; ZAKHAROV, 1992; FERNANDES, 1981; BARBANTI, 1979), ocorrem apenas três períodos, conforme mostra o quadro 3:

O TREINAMENTO DESPORTIVO DURANTE MUITOS ANOS

Quando falamos em rendimento esportivo, automaticamente associamos a idéia de treinamento de muitos anos, assim como associamos a esta o que ZAKHAROV (1992) chama de fases sensíveis do treinamento, definidas por ele como etapas de

Quadro 3 – Estrutura dos períodos de treinamento, de acordo com alguns autores.

PERÍODOS	AUTORES
Pré-preparatório	Dantas (1986) Tubino (1984)
Preparatório	
Competitivo	
Transição	
Preparatório	Matveev (1997) Zakharov (1992)
Competitivo	Fernandes (1981)
Transição	Matveev (1986) Barbanti (1979)

maturação biológica em que o desenvolvimento de uma ou mais capacidades físicas é ótimo.

Entendemos então, que não se torna possível o aprendizado dos elementos que compõem a técnica do Futsal por uma criança ou adolescente, ou a obtenção de alto rendimento futuro dentro do seu desporto, se a sua condição físico-motora não estiver preparada para realizar, com a qualidade necessária, um determinado movimento dentro deste desporto, quer ele exija alto grau de especificidade ou não.

FILIN (1996), preconiza que para que se tenha sucesso no treinamento a longo prazo, é necessário levar em conta os seguintes fatores:

- idade ótima para atingir os altos resultados no desporto praticado;
- objetivo de treinamento na etapa em questão;
- nível da preparação técnica, tática e física que devem atingir os atletas;
- conjunto dos meios efetivos, métodos e formar organizacionais de preparação;
- cargas de treinamento e competição;
- normas e controle.

O tempo de preparação de muitos anos, segundo este autor, pode variar de 04 a 09 anos, onde se conseguem os melhores resultados. Estes tempo de resultado apresenta variação de acordo com planejamento ao longo dos anos, a aplicação adequada do trabalho a cada idade e o aproveitamento da idade ótima de desenvolvimento das capacidades físicas.

De acordo com ZAKHAROV (1992), o processo

de treinamento de muitos anos apresenta cinco etapas, dependendo do objetivo a ser atingido, onde cada etapa está relacionada com a solução de determinadas tarefas de preparação do atleta. O autor cita ainda que a preparação de muitos anos racionalmente estruturada pressupõe uma seqüência rigorosa na solução destas tarefas, condicionada pelas particularidades biológicas de desenvolvimento do organismo humano, pelas leis naturais de formação da maestria desportiva numa modalidade desportiva, pela eficiência dos meios de treinamento e dos métodos de preparação, etc.

Estas etapas de preparação no processo de muitos anos, não evidenciam tempo específico para cada uma delas, sendo que a passagem do atleta de uma fase para outra é caracterizada pelo seu ótimo desempenho em determinada etapa, dependendo para isto da capacitação e da formação restritiva e inerente.

Etapa de preparação preliminar: esta é a fase onde irá desenvolver o ser como um todo, propiciando a formação e preparação multilaterais e harmônicas. Esta preparação formará uma base sólida através da diversificação das atividades, constituindo-se, mais tarde, como alicerce para as etapas seguintes.

A formação física nesta etapa compreende o seu desenvolvimento rigorosamente correspondendo com disposição fisiológica do indivíduo. Implica em aprimorar, mas respeitar seus limites fisiológicos, o que irá caracterizar transtornos futuros.

Para FILIN (1996), a formação dos hábitos motores é a base necessária para o aperfeiçoamento subsequente dos movimentos racionais e aperfeiçoamento do sistema motor. É importante que as crianças, desde o início da prática, assimilem as técnicas principais dos exercícios completos e não dos detalhes individualizados.

ZAKHAROV (1992), cita que,

esta etapa, não vale apressar-se com a especialização desportiva estreita. Seria mais correto proporcionar ao desportista iniciante a possibilidade de experimentar suas forças em diferentes exercícios desportivos e só depois disso definir o tipo da futura especialização.

Na aprendizagem do Futsal, significa dizer que

esta é a etapa onde irá se criar hábitos motores que venham facilitar a aprendizagem da técnica específica. Os elementos constitutivos da técnica devem aparecer como meio para este desenvolvimento e não como finalidade.

Etapa de especialização inicial: Corresponde à época do treinamento em que as pré-disposições de especificidade desportiva começam a ser ressaltadas e compreende os dois ou três primeiros anos da criança ou adolescente na escola desportiva; de forma genérica, coincide com as fases pré-pubertária e pubertária.

Para FILIN (1996), o objetivo do treinamento nesta etapa é a preparação física total e o início da formação fundamental da preparação especial, o que vai garantir o sucesso no desporto escolhido nos anos a seguir.

Os trabalhos de desenvolvimento geral ainda ocupam maior parte do treinamento, representando em torno de 80% do volume total e por volta de 20% de trabalho com regime específico, sendo que no final desta etapa, pode chegar a até 50% em cada situação, considerando-se, entretanto, o ritmo individual de desenvolvimento e o caráter de especificidade de cada desporto.

Na especificidade do desenvolvimento das capacidades físicas, ZAKHAROV (1992) e MATVEEV (1986), aconselham uma atenção maior às aptidões de força geral, velocidade e resistência geral, esta última com mais ênfase, uma vez que é uma capacidade inerente à maioria dos desportos e o seu desenvolvimento adequado não causa danos posteriores ao desenvolvimento das demais capacidades.

Etapa de especialização aprofundada: tem início por volta dos 16/17 anos e é a fase do treinamento em que todas as capacidades físicas, técnicas, táticas e volitivas são amplamente ressaltadas. O aumento na duração e frequência dos treinos leva a um conseqüente aumento do tempo dedicado à especificidade ou à preparação especial.

Nesta etapa, o treinamento objetiva o aproveitamento total das potencialidades do atleta, evidenciando uma grande elevação no volume do treinamento técnico e tático (principalmente para os esportes coletivos ou de combate), visando o máximo aproveitamento destes aspectos, que dependem da boa preparação física adquirida e podem ainda ser assegurados por meio de competições.

O objetivo principal nesta etapa é garantir o domínio perfeito da técnica desportiva em condições complexas, garantir a sua individualização e desenvolver qualidades físicas e volitivas que contribuam para o aperfeiçoamento do alto nível técnico e tático do jovem atleta. FILIN (1996).

Etapa de resultados superiores: para ZAKHAROV (1992), o objetivo desta etapa é a obtenção de resultados superiores (máximos individuais) em sua modalidade. Sua duração coincide com os limites da idade ótima do período de resultados superiores. O autor cita ainda que outra característica básica desta fase é a existência do mesociclo competitivo de 04 a 08 semanas de duração, no período que precede imediatamente as principais competições do ano.

Acontece ainda uma redução significativa do período de preparação, aumentando-se o período de competição em até 06-10 meses por ano, utilizando-se as competições em série.

Etapa de manutenção dos resultados: como o subtítulo se faz, esta etapa visa a manutenção do potencial adquirido, do alto nível dos resultados adquiridos, procurando dar longevidade a estes resultados com a atividade competitiva, tornado-se o fator de maior influência sobre o atleta e o aumento desta prática constitui-se no principal meio de manutenção de sua forma.

O tempo de atuação do atleta, na etapa de manutenção de resultados, depende muito da modalidade. Quanto mais complexa a estrutura da atividade competitiva, quanto maior o número de fatores relativamente iguais que determinam sua eficiência, quanto menor a influência da idade sobre estes fatores, tanto mais prolongada poderá ser a etapa de manutenção de resultados. ZAKHAROV (1992).

O quadro 4 mostra, segundo GOMES (1997, p.22-23), a proporção do volume de treinamento que deve ser dedicado à preparação geral e à preparação especial/específica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a literatura referendada e utilizando-se da divisão de categorias menores do Futsal, adotada pela maioria das federações estaduais, ela-

Quadro 4 – Distribuição do volume de treino de caráter geral e específico nas etapas de preparação de muitos anos.

Etapas	% Volume Geral	% Volume Especial/Específico
Preparação Preliminar	90-75%	10-25%
Especialização Desportiva Inicial	75-50%	25-50%
Especialização Aprofundada	50-25%	50-75%
Resultados Desportivos Superiores	25-15%	75-85%
Manutenção de Resultados	15-10%	85-90%

boramos um plano direcionário de treinamento para as categorias Pré-Mirim (09 e 10 anos) e Mirim (11 e 12 anos), com um planeamento a ser desenvolvido em um período de 04 anos, para os componentes físicos e técnicos (LUCENA, 1994; SANTANA, 1996; TOLUSSI, 1988), sendo que o componente tático não deve exercer grande ênfase neste momento da preparação desportiva.

Alguns aspectos foram considerados para a elaboração deste planeamento:

- a etapa de preparação em que a criança se encontra;
- o número de sessões semanais utilizadas na maioria dos clubes e escolas para as categorias - Pré-Mirim: 02 anos e Mirim: 03 anos;
- a duração de cada sessão (60 minutos), de acordo com a padronização utilizada nos clubes e escolas e de referência bibliográfica;
- o período de treinamento utilizado pelos clubes/escolas (fevereiro a novembro) que define o ciclo anual de treinamento;
- a fase sensível para o desenvolvimento das capacidades físicas em que se encontram.

PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO NO FUTSAL MASCULINO, NO CICLO DE 04 ANOS, PARA A FAIXA ETÁRIA DE 09 A 12 ANOS

Categoria Pré-Mirim: dentro de um sistema de preparação de muitos anos, encontra-se na etapa de preparação preliminar (ZAKHAROV, 1992) e tem duração de 02 anos, visando, o trabalho desenvolvido, assegurar a preparação harmoniosa e multilate-

ral do organismo do jovem atleta, proporcionando a aprendizagem e vivência do maior número de experiências possíveis (corridas variadas, saltos diversificados, exercícios que envolvam equilíbrio, rolamentos, escalamento, etc). Esta é a fase ou etapa em que o treinamento dirigido constituirá a base ou alicerce do treinamento específico das etapas futuras.

Com relação às cargas de treinamento, 90-75% do total do treino deve ser de carga geral e 10-25% de trabalho especial ou específico (GOMES, 1992), podendo-se aumentar a parte específica, reduzindo-se a geral, em determinado período do segundo ano de treinamento (levando em consideração o nível de desenvolvimento dos atletas/alunos), buscando uma adaptação para a etapa seguinte, com o aprendizado das capacidades físicas, sendo trabalhados essencialmente de forma geral, dando atenção especial ao desenvolvimento das capacidades de rapidez (velocidade) e coordenação, que conforme ZAKHAROV (1992), servem de base ao domínio das ações complexas.

Os elementos técnicos, no primeiro ano, são apresentados separadamente, compondo um mesociclo, e devem ser trabalhados através de jogos que não representem a forma específica do movimento, preocupando-se apenas com a fixação do processo completo do gesto. No segundo ano, aparecem de forma combinada (chute e passe; condução e chute; drible e passe; etc), atendo-se, entretanto, em situações diversificadas, que podem ocorrer durante o jogo (entenda-se: o Futsal propriamente dito), não incorporando, seguidamente, trabalhos nos quais a criança irá realizar gestos da técnica de grande complexidade ou que acarretam sobrecarga sobre o aparelho locomotor, como o chute de voleio ou o chute com o

Quadro 7 – Conteúdo do treinamento no primeiro ano - categoria Mirim.

1º Semestre

CONTEÚDO	MESES					
	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
TÉCNICO	Férias	<ul style="list-style-type: none"> avaliação; controle de bola. 	<ul style="list-style-type: none"> passé . 	<ul style="list-style-type: none"> condução. 	<ul style="list-style-type: none"> domínio. 	<ul style="list-style-type: none"> marcar e desmarcar.
FÍSICO	Férias	<ul style="list-style-type: none"> avaliação; coordenação geral; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> resistência aeróbica geral; força geral. 	<ul style="list-style-type: none"> velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> coordenação geral e específica; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> velocidade.
PERÍODO DE TREINAMENTO	Transição Pré-Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório

2º Semestre

CONTEÚDO	MESES					
	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none"> drible. 	<ul style="list-style-type: none"> chute. 	<ul style="list-style-type: none"> proteção de bola 	<ul style="list-style-type: none"> antecipação, 	<ul style="list-style-type: none"> avaliação; diversificação de fundamentos. 	Férias
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> resistência aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> coordenação geral; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> coordenação geral ; velocidade. 	<ul style="list-style-type: none"> força geral; velocidade de reação. 	<ul style="list-style-type: none"> avaliação; resistência aeróbica geral. 	Férias
PERÍODO DE TREINAMENTO	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Competitivo	Competitivo	Transição

nica objetiva a formação de movimentos de base dos gestos técnicos. Para ZAKHAROV (1992),

é preciso procurar fazer com que os desportistas iniciantes passem a aprender as bases da técnica racional de ações motoras e que seja mais ampla a variedade de diferentes hábitos e experiências motoras. Isto assegurará, no período posterior, o aperfeiçoamento mais bem sucedido da técnica desportiva.

A exemplo da categoria anterior, os fundamentos técnicos no primeiro ano de treinamento apare-

cem de forma isolada dentro de um mesociclo, e no segundo ano, são apresentados de forma combinada, perfazendo situações decorrentes no jogo ou competição.

A abordagem tática segue o princípio genérico, não determinando funções de especificidade única, e sim oportunizando cada criança a participar em todas as funções, proporcionando um ganho de conhecimentos. A passagem da criança por todas as posições ocasionará uma pré-definição para uma especialização tática futura.

Quadro 8 – Conteúdo do treinamento no segundo ano - categoria Mirim.

1º Semestre

CONTEÚDO	MESES					
	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
TÉCNICO	Férias	<ul style="list-style-type: none"> avaliação geral; domínio e controle. 	<ul style="list-style-type: none"> antecipação e condução. 	<ul style="list-style-type: none"> drible e chute. 	<ul style="list-style-type: none"> condução e passe. 	<ul style="list-style-type: none"> marcar e desmarcar.
FÍSICO	Férias	<ul style="list-style-type: none"> avaliação geral; coordenação; resistência aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> velocidade de reação; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> velocidade de deslocamento; força explosiva. 	<ul style="list-style-type: none"> resistência aeróbica geral; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> velocidade de deslocamento.
PERÍODO DE TREINAMENTO	Transição Pré-Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Preparatório

2º Semestre

CONTEÚDO	MESES					
	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none"> proteção e antecipação. 	<ul style="list-style-type: none"> domínio e chute. 	<ul style="list-style-type: none"> drible e passe. 	<ul style="list-style-type: none"> condução, passe e chute. 	<ul style="list-style-type: none"> avaliação geral; diversificação dos fundamento. 	Férias
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> força geral. 	<ul style="list-style-type: none"> coordenação geral; flexibilidade geral. 	<ul style="list-style-type: none"> resistência aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> resistência aeróbica geral. 	<ul style="list-style-type: none"> avaliação geral; flexibilidade geral. 	Férias
PERÍODO DE TREINAMENTO	Preparatório	Preparatório	Preparatório	Competitivo	Competitivo	Transição

Os quadros 7 e 8 apresentam o conteúdo de treino do primeiro e segundo ano da categoria mirim.

Considerando-se a literatura referendada, podemos concluir que o treinamento desportivo, como processo de muitos anos, encontra sua fase de maior importância para a constituição de bases necessárias para a especialização, nas etapas de preparação preliminar e preparação desportiva inicial, onde se enquadram as categorias Pré-Mirim (09 e 10 anos) e Mirim (11 e 12 anos) do Futsal.

É possível e aconselhável o treinamento do Futsal nestas categorias, desde que sejam levadas em consideração as fases sensíveis de desenvolvimento físico da criança e a formação correta dos elementos

constitutivos da técnica do Futsal, constituindo bases suficientes que oportunizem a continuidade dentro da prática e a especialização futura.

Isto implica, principalmente, no planejamento, definição de objetivos e organização do treinamento na faixa etária correspondente às categorias mencionadas. Desta forma, o técnico ou professor estará assegurando um desenvolvimento integral (físico/técnico) da criança sem, para isto, interferir negativamente no seu processo de formação biológica.

Sugerimos, entretanto, estudos relativos e de efeito comparativo a este para as categorias que precedem ou sucedem o período etário abordado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Brucher, 1979.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

DE ROSE JR., D. Sintomas do Stress no esporte Infante-Juvenil. **Revista Treinamento Desportivo**, v.II., n.03, p. 12-20, 1997.

FERNANDES, J. L. **O treinamento desportivo: procedimentos, organização e métodos**. São Paulo: EPU, 1981.

FIGUEIREDO, V. **A história do futebol de salão: origem, evolução e estatísticas**. Fortaleza: IOCE, 1996.

FILIN, V. P.; VOLKOV, V.M. **Seleção de talento nos desportos**. organização e adaptação científica: Antonio Carlos Gomes, Edson Marcos de Godoy Palomares, Pedro Lanaro Filho: tradução Antonio Carlos Gomes e Edson Marcos de Godoy Palomares. Londrina : Midiograf, 1998.

GOMES, A. C; ARAÚJO FILHO, N. P. **Cross training: uma abordagem metodológica**. Londrina: APEF, 1992.

GOMES, A. C. Sistema e estruturação do ciclo anual de treinamento. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v. X, n. 18, pág. 77-84, 1995.

GOMES, A. C. e TEIXEIRA, M. **Esportes, projeto de treinamento**. Londrina: CID, 1997.

GOLOMAZOV, S; SHIRVA, B. **Futebol: treino da qualidade do movimento para atletas jovens**. Adaptação técnica e científica por Antonio Carlos Gomes, Marcelo Mantovani. São Paulo: FMU, 1996.

História do futsal (online). Disponível na Internet: <http://www.ligafutsal.com.br/história.htm>. Arquivo capturado em 11/05/96.

KNAPP, B. **Desporto e motricidade**. Lisboa: Editora Gráfica Portuguesa, [197-?].

LUCENA, R. **Futsal e a iniciação**. Rio de Janeiro: Sprint, 3ª edição, 1994.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes 1**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MANTOVANI, M. A formação do atleta de futebol. **Revista Treinamento Desportivo**, v.1, nº 1, p. 95-99, 1996.

MATVEEV, L. P. **Treino desportivo: metodologia e planejamento**. Adaptação técnica e científica por Antonio Carlos Gomes. Guarulhos: Phorte, 1997.

MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treino desportivo**. Tradução por Manuel Ruas. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.

NAHAS, M. V. A competição e a criança. **Revista Comunidade Esportiva**, v.1, nº 15, p. 02-05, 1985.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992.

SANTANA, W. **Futsal: metodologia da participação**. Londrina: LIDO, 1996.

TOLUSSI, F.C. **Futebol de salão: tática, regras e história**. São Paulo: Hemus, 1988.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1984.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. Traduzido por Anita Viviane. São Paulo: Manole, 1991.

ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Adaptação científica Antonio Carlos Gomes. Rio de Janeiro: Grupo Pa-lestra Sport, 1992.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Rua Mauá, 838 / 1102 – CEP 80030-200
Curitiba – Paraná