

Artigo Original

Aspectos a serem considerados no processo de Formação de Base de futebol de 11 a 14 anos

Aspects to be considered on the formation process of academy soccer system of 11 to 14 years old

Lima, MP¹; Paoli, PB²

1 - Analista de Desempenho no Clube de Regatas do Flamengo CREF: 025393-G/MG

2 - Professor Titular pela Universidade Federal de Viçosa. CREF: 004197 - G/MG

RESUMO

Objetivos: Apresentar os aspectos a serem considerados no processo de formação de atletas de futebol de 11 aos 14 anos, tomando como base o estudo realizado no Centro Esportivo Ubaense (CEU).

Amostra: Equipe técnica e gerente administrativo do local estudado.

Métodos: No plano empírico, está assinalado como uma pesquisa qualitativa. Quanto à natureza descritiva, um estudo de campo, realizado através de observação participante, entrevistas não estruturadas e análises de documentos como o projeto técnico de formação, caderno metodológico e de conteúdos, macrociclos, mesociclos e microciclos das categorias (sub 11, sub 12, sub 13, sub 14) do grupo estudado.

Resultados: O grupo estudado aplica todos os métodos dos conteúdos técnico e tático. Visa o respeito as etapas de desenvolvimento motor, disponibilizando diversas práticas motoras, criando uma base coordenativa e técnica, atendendo-se ao aspecto lúdico nas fases iniciais e a não especialização precoce. Existe uma definição, planejamento e avaliação do processo.

Conclusões: O sucesso em um processo de formação de atletas de 11 aos 14 anos depende de vários fatores, como o respeito as etapas de desenvolvimento motor do jogador, planejamento e metodologia adequada, realizada por profissionais qualificados. Oferecer ampla base técnica e coordenativa, apoio estrutural e social, estimulando também o aspecto ético, intelectual, emocional e cultural, formando jogadores pensantes, e não meros executores.

Palavras-chave: Futebol, Formação de base, Formação de atletas.

Mateus Pinto Lima

Cidade: Ubá

CEP: 36500000

Rua: Ângelo Barleta

Número: 135

Bairro: Centro

e-mail: mateusmpl@yahoo.com.br

Tel: (32) 9 8876-1388

ABSTRACT

Objectives: Present the aspects to be considered on the formation process of athletes between 11 and 14 years old, using as basis the study realized at Centro Esportivo Ubaense (CEU).

Sample: Technical staff and administrative manager of the local studied.

Methods: Empirically, as a qualitative research with bibliographical reference was directed towards the topics that dealt with the theme. The field study was carried out through observation, unstructured interviews and analysis of documents like the methodological curriculum, technical project, and training plans of U-11, U-12, U-13, U-14 of the study group.

Results: The study group applies all the methods of technical and tactical content. Aims to respect the steps of motor development, offering several motor practices, creating a coordinative and technical basis, paying attention to the playful aspect in the early stages and avoiding early specialization. There is a definition, planning and evaluation of the process.

Conclusion: Though the success at the academy soccer system is identified by examining a number of factors, such as the respect to the steps of motor development of the players, as well as the proper planning and methodology conducted by qualified professionals. Offer vast coordinative and technical basis, social and ethic support, encouraging intellectual, ethic, emotional e cultural aspects in order to mold thinking players instead of mere doers.

Keywords: Soccer, Academy Soccer System, Players Development.

INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares de todo o mundo, sendo que sua prática apresenta adeptos em todos os povos. Desde sua criação o esporte não parou de evoluir, e atualmente várias questões envolvendo o treinamento de atletas e equipes de futebol estão em evidência, surgindo assim, diversos estudos sobre essas questões.

Dentro dessas evoluções e discussões, estão as relacionadas a formação de atletas de futebol. Um processo que vem se modificando e se tornando mais embasado cientificamente, o que muitas vezes, separa um processo harmônico e integral, de um forçado, específico e despreocupado com a formação holística do indivíduo. Scaglia^[1] explica que o formador deve-se preocupar com um desenvolvimento global e humano dos alunos, respeitando o desenvolvimento físico e cognitivo, aumentando o seu repertório motor aliado ao aprendizado dos fundamentos exigidos no futebol.

Outro fato interessante, é que esse processo vem evoluindo e se transformando

do mesmo modo que as exigências do futebol, afinal, a formação deve se adequar as necessidades atuais do esporte. Para Paoli^[2], no futebol contemporâneo, onde todos devem atacar e defender, é a junção das competências que irá definir o bom jogador, não satisfazendo esse ser apenas veloz, habilidoso, ou forte, pois o talento será medido pela apresentação de aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Sendo assim, a preocupação dos profissionais atuantes nessa área, deve ser, de acordo com Greco^[3], também, o de formar o atleta de maneira integral, desenvolvendo-o equilibradamente em todos os aspectos. Para isso, deve-se respeitar e utilizar cada etapa do desenvolvimento motor da criança e adolescente, para que desenvolva-se o indivíduo da melhor maneira possível, evitando a especialização precoce.

Além dos aspectos motores, deve-se também levar em consideração todo os valores psicológicos, emocionais, sociais e culturais dos atletas ^[2]. Tendo a ciência de quando aplicar determinada metodologia e quando utilizar cada conteúdo para que o desenvolvimento do atleta seja harmônico e

satisfatório, aumentando a probabilidade de uma formação de sucesso.

Assim esse estudo analisou o Centro Esportivo Ubaense (CEU)¹ com sua Escola de Formação de Jogadores de Futebol, que tem o objetivo de formar integralmente seus atletas, obedecendo os conteúdos e etapas por categoria, para que apresentem condições de inserção em um clube de grande escalão no Futebol. Sendo esse processo de formação o objeto de análise deste estudo.

OBJETIVO

Apresentar os aspectos a serem considerados no processo de formação de atletas de futebol de 11 aos 14 anos, tomando por base o Case Centro Esportivo Ubaense.

METODOLOGIA

A metodologia deste presente estudo se divide em duas partes, a primeira sendo no plano teórico-metodológico, e a segunda no plano empírico.

A primária foi levantada através da base de dados do Google Acadêmico, de 2014 a março de 2016, usando para a pesquisa as seguintes palavras-chaves: Processo de formação futebol, pedagogia futebol, metodologia futebol, estágios de desenvolvimento motor. Em Inglês foram usadas as palavras: Soccer drills, soccer academy, small-sided soccer games. Por fim, foi pesquisado também artigos usando o nome dos seguintes autores: Costa, I. T; Greco, P. J; Paoli, P. B; Garganta, J. Foram lidos todos os artigos os quais os títulos e resumos tinham relação com os tópicos que

estão entrelaçados com o processo de formação de base de atletas de futebol, na faixa-etária especificada. Além disso, ainda foi utilizado o acervo pessoal dos autores de livros, artigos, materiais de palestras, cursos e de disciplinas acadêmicas.

No segundo plano este estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e analítica.

Pelo caráter dos procedimentos técnicos utilizados, esta pesquisa consiste em um estudo de campo, sendo desenvolvida através da observação participante das atividades do grupo estudado (CEU) e de entrevistas não estruturadas realizadas pelo próprio pesquisador com os técnicos e preparadores de goleiros das categorias sub-11, sub-12, Sub-13, Sub-14, o coordenador técnico científico e o gerente administrativo, tendo como objetivo, correlacionar os aspectos práticos aos conteúdos abordados em sua metodologia de trabalho.

Realizamos também a análise documental do projeto técnico de formação do CEU, do caderno metodológico e de conteúdos, e por fim, dos macrociclos, mesociclos e microciclos das categorias. Assim, atrelando as informações obtidas nos processos já descritos com a experiência dos pesquisadores no futebol, foi realizado esse estudo para apresentação dos aspectos essenciais na formação de base do futebol de 11 a 14 anos.

RESULTADOS

O Processo de Formação do Caso estudado

Através do estudo verificou-se que o CEU conta com um planejamento estratégico objetivando um crescimento sustentado de sua estrutura para que suas atividades possam dar resultados a médio e longo prazos, formando atletas para a inserção no mercado do futebol, preocupando-se com as

¹ Centro de formação de atletas de futebol, localizado na cidade de Ubá, no estado de Minas Gerais com o intuito de detectar, formar e inserir jogadores nos clubes de grande escalão do futebol.

condições físicas, técnicas, táticas, culturais, sociais e psicológicas do atleta.

O local apresenta um Departamento de Captação, que tem a responsabilidade de observar e detectar atletas em competições e seletivas realizadas pelo Centro. Além disso, existem parcerias com clubes e pessoas físicas que cooperam com esse trabalho.

Apresenta uma infraestrutura física com cem mil metros quadrados de área, a qual estão construídas um complexo administrativo, com salas para a presidência, gerência, captação, comissões técnicas e recepção; três campos societys, sendo um de grama sintética e dois com grama batatais natural; dois campos oficiais de 102x70, sendo um de grama esmeralda e outro batatais; uma área gramada para o treinamento específico de goleiros; um paredão para treinamento de fundamentos; laboratório de força; três vestiários; alojamento; salão de festas; espaço para refeições; rouparia e lavanderia.

Infraestrutura essa que de acordo com os profissionais e com os pesquisadores permite o trabalho qualificado e o desenvolvimento das potencialidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, e que de acordo com Paoli^[2] possui relação direta no sucesso do processo de formação de atletas.

Essa estrutura está aliada a um corpo técnico, administrativo, clínico, de apoio, os quais grande parte desses passaram, antes de serem contratados, por um período de estágio. Assim, é visado uma composição organizada, buscando uma excelente execução, avaliação e controle dos conteúdos de formação.

De acordo com os documentos e o estudo de campo o CEU busca e preza pelo desenvolvimento harmônico do atleta, priorizando as capacidades técnicas e coordenativas, respeitando as individualidades de cada categoria, na qual,

inicia-se o trabalho na categoria sub-11, indo até a categoria sub-14.

A metodologia de formação realizada segue uma ordenação pedagógica dos conteúdos respeitando a idade e o nível maturacional e motor dos atletas, com o foco para a formação e não somente para a competição. Tendo como objetivo, buscar o desenvolvimento do atleta para que ele possa estar preparado para o ingresso no mercado do futebol.

Foi explicitado que as competições disputadas pelo CEU são usadas como modo de avaliar e desenvolver o atleta, não tendo o resultado como objetivo. O que vai ao encontro de Paoli^[2], sendo um meio, uma parte complementar da formação, que são utilizadas para a vivência do atleta em circunstâncias competitivas e às vezes de pressão. Assim sendo, o resultado não é o fim, e sim faz parte do processo, servindo de aprendizado nas categorias de formação, sendo de grande valia para a avaliação do trabalho e identificação do desenvolvimento do jogador.

Conteúdos Trabalhados

O local estudado prioriza em seu conteúdo de formação o desenvolvimento de uma base pelas capacidades técnicas e coordenativas dos atletas. Essa última sendo utilizada trabalhando técnica de corrida, sem e com bola, acoplando determinados movimentos ritmados, exigindo lateralidade, agilidade e percepção espaço-temporal.

Entrando no conteúdo físico, os treinamentos englobam a preparação física geral, não diferenciada por posições. O treinamento das capacidades físicas específicas, como velocidade cíclica, acíclica, de reação e aceleração, força, capacidade anaeróbia láctica e capacidade aeróbia, com volume e intensidade reduzidas, atentando-se para a categoria trabalhada. Treinamento proprioceptivo (percepção consciente e inconsciente do

posicionamento articular) e CORE (complexo quadril – pelve - lombar), estimulando o organismo de maneira a adaptá-lo e prepará-lo para as atividades atléticas objetivando a prevenção de lesões, melhoria da postura, consciência cinestésica, controle motor, entre outros. Muitos desses exercícios sendo retirados ou baseados no programa FIFA+11 MANUAL^[4]. E por último a musculação, que é realizado um trabalho pedagógico, voltado para a aprendizagem motora e em seguida, a resistência muscular, com ensino correto da técnica e manuseio do aparelho a partir da categoria sub 14.

No conteúdo técnico, os profissionais do CEU utilizam os métodos analítico, situacional, em forma de jogo e o técnico por posição^[5].

O método analítico, que de acordo com Paoli^[5] é o qual os jogadores compreendem e fixam o gesto específico. Pode ser utilizado em todas as idades, porém tendo sua maior importância em categorias menores, visto que ele fraciona o movimento, sendo de grande valia para corrigir o gesto técnico.

O método situacional o qual visa colocar o jogador para realizar os fundamentos técnicos em uma situação real do jogo, desenvolvendo as capacidades técnicas em movimentações táticas já planejadas, deixando claro para o jogador em qual situação ele usará determinado fundamento^[5].

O método em forma de jogo, de acordo com vários autores, entre eles Drubsky^[6], concordam ser de grande importância no processo de treinamento técnico, sendo que esse método é mais parecido com o jogo, trabalhando a especificidade, tendo mais movimentos associados ao jogo^[7]. Um outro ponto é que a capacidade de variação desse tipo de treino, sendo infinita, tendo também que se ter cuidado e conhecimento ao empregá-lo, pois são muitas variáveis que influenciam no esforço físico do jogo, como

por exemplo o número de participantes, regras e tamanho do campo^[8-10]. Outra vantagem é o interesse do atleta nesse método, trazendo uma maior motivação e produtividade aos treinos^[6].

O método do treinamento técnico por posição é importante pois se desenvolve e refina detalhes técnicos específicos por posição. Esse podendo ocorrer em qualquer categoria, até mesmo na iniciação, mas atentando-se para a não especialização e as peculiaridades de cada etapa, esse podendo ter maior ênfase nas categorias mais velhas^[11].

Os profissionais do CEU procuram dar ênfase nos fundamentos técnicos essenciais e no enriquecimento do repertório motor. Também nos fundamentos técnicos complementares que priorizem ações ofensivas e defensivas reais de jogo. Trabalhos técnicos que visam a aprendizagem dos movimentos básicos e aprendizagem dos movimentos refinados. E trabalho técnico específico por posição com rodízio de função até o sub 13 e com especificações à partir da categoria sub 14 de acordo com o setor de atuação do atleta. Tudo isso enfatizando a bilateralidade e atentando-se para a categoria trabalhada, levando em conta a progressão pedagógica.

Assim como o trabalho técnico, o conteúdo tático também respeita quatro métodos, treinamento das ações táticas específicas, o treinamento tático posicional, o treinamento em forma de jogo e o treinamento tático coletivo^[12].

As ações táticas específicas, é o tipo de treinamento que fragmenta o jogo de futebol, cobrando determinada circunstância específica do jogo, trabalhando assim suas situações táticas, como por exemplo, as saídas de bola, laterais, escanteios, faltas e tipos de transições^[12].

O tático posicional treina-se o posicionamento correto dos jogadores,

ofensivamente e defensivamente, ocupando os devidos espaços no campo de jogo de forma inteligente ^[12].

O em forma de jogo normalmente é mais dinâmico, apresentando uma enorme variação de estímulos e situações-problema que o atleta tem que enfrentar, contribuindo assim para seu crescimento no entendimento do jogo, sendo muito recomendado na formação. São impostos diferentes tipos de espaços e regras para treinar determinadas situações, colocando em prática justamente o que o treinador almeja trabalhar com os atletas ^[12].

O tático coletivo tem várias funções, normalmente auxiliando o treinador em determinadas situações como o posicionamento e função dos jogadores, o encaixe de marcação e postura tática do adversário, ou exigência de determinados comportamentos, utilizando para isso, diferentes regras, número de jogadores e delimitações no campo de jogo ^[12].

No conteúdo tático os profissionais do CEU priorizam o trabalho da tática individual ou de grupo², o treinamento das ações básicas defensivas e ofensivas, e o treinamento dos princípios da tática ofensiva e defensiva³. Treina-se também, de modo teórico e prático, as principais regras do futebol e a tática posicional dos setores, zonas e corredores do campo de jogo. Sendo

² (1xGoleiro, 1x1, 2x1, 1x2, 2x2, 2x3, 3x2, 3x3)
^[12]

³ Representam um conjunto de regras de base que orientam as ações defensivas e ofensivas, com o objetivo de criar desequilíbrios na organização da equipe adversária, estabilizar a organização da própria equipe e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo”. Sendo os defensivos: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva; e os ofensivos: penetração, mobilidade, cobertura ofensiva, espaço e unidade ofensiva ^[13]

que nas categorias menores não é cobrado situações táticas complexas, aumentando gradualmente a cobrança, até contemplar todos esses elementos expostos.

Sendo importante ressaltar que é seguido uma metodologia sistêmica de treino, ou seja, é buscado no treino a dinâmica do jogo, permitindo configurações e opções táticas dos jogadores e da equipe, de acordo também com o modelo de jogo dessa. Assim essa metodologia, busca aumentar a eficiência da ação, possibilitando identificar, avaliar e regular ações e sequências que sejam representativas da dinâmica do jogo, pelo que constitui uma referência a considerar na construção e controle dos exercícios dirigidos ao ensino e treino do Futebol ^[14].

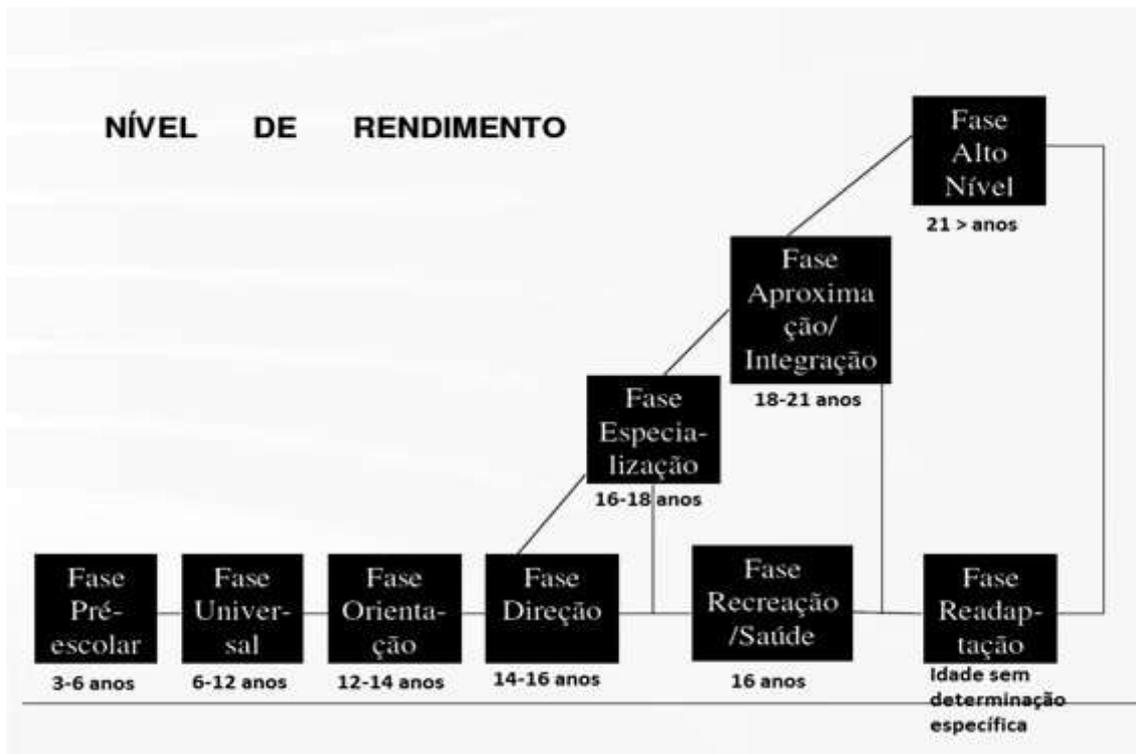
DISCUSSÃO

Etapas de Desenvolvimento Motor

Com base na literatura, levando em consideração também os resultados encontrados no estudo de campo, são diversos fatores que influenciam em uma formação de sucesso, entre eles, indo ao encontro de Greco^[3] e Scaglia^[1], uma metodologia voltada para o desenvolvimento integral do esportista, levando em conta os seus estágios de crescimento e desenvolvimento tanto físico, quanto cognitivo.

Greco & Benda ^[15] demonstram um esquema mostrando as fases e níveis do rendimento esportivo.

Figura 1: Fases e níveis do rendimento esportivo. Duração e relação com a idade e frequência de treinamento



Sendo esse esquema caracterizado por curtos períodos de duração de cada uma das fases e voltado basicamente para os jogos coletivos e para os esportes de conjunto em geral ^[3].

Sendo assim, centraremos nossa análise nas idades compreendidas nesse presente estudo, 11 aos 14 anos, correspondendo, segundo Greco & Benda ^[15] a Fase Universal e de Orientação.

A Fase Universal abrange normalmente dos 6 aos 12 anos, tendo uma duração de três a seis anos, e é nessa fase que deve-se procurar formar uma base ampla de movimentações, desenvolvendo as capacidades coordenativas e motoras de forma geral, sem se esquecer do aspecto lúdico ^[3]. Sendo que, o processo pedagógico deve ser de forma voluntária, para não inibir outros interesses. Procurando dar um repertório de grande variedade motora a criança, com muito jogo, e esportes diversificados ^[15].

As capacidades coordenativas devem desenvolver-se seguindo o princípio do fácil para o difícil, do simples para o complexo. Nesta fase, aplicada ao futebol de campo, os jogos devem ser em campos com dimensões reduzidas e as equipes devem ter número reduzido de jogadores, para oportunizar o contato mais frequente com a bola, com jogos 2 contra 2, 3 contra 3, 4 contra 4 e outros, modificando as regras do jogo de acordo com o objetivo. Essas modificações podem ser na delimitação de toques que cada jogador pode dar ao ter posse de bola, aumentando ou diminuindo o tamanho do gol, ou até mesmo determinar que, para consignar um gol, todos os jogadores devem tocar na bola ^[3p.40].

A fase de Orientação se inicia por volta dos 12 anos, indo até aproximadamente os 14. Sendo recomendado o aumento moderado e gradual da intensidade e do volume de treinamento. “Embora a maior parte dos atletas ainda seja vulnerável a lesões e danos emocionais, o organismo e a capacidade estão crescendo e se

desenvolvendo rapidamente” [16 p.274]. Assim, a ênfase ainda tem que estar no desenvolvimento da coordenação, e não somente no desempenho. Essa sendo, a fase também que por conta do rápido estirão, alguns atletas podem apresentar descoordenação motora em alguns momentos [16].

Greco [3 p.40] explicava que “Com base do nível anterior, deve-se procurar o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades físicas (motoras e coordenativas) e se iniciar o processo de fixação e aprimoramento das técnicas.” A correção estando voltada para elementos grossos, devendo-se priorizar as múltiplas técnicas, visando a aquisição de amplos repertórios de padrões motores [3].

Com relação a parte tática, os exercícios já podem introduzir aspectos fundamentais, como a resolução de problemas simples surgidos na situação de jogo da tática individual ou de grupo, devendo desenvolver a noção de quando utilizar determinado fundamento técnico, introduzindo exercícios mais complexos como meio de melhora da concentração⁴ [16].

Com relação aos sistemas energéticos, é recomendado a continuação do desenvolvimento da capacidade aeróbia, e da introdução de um treinamento anaeróbio moderado. Devendo-se procurar evitar competições que promovam um estresse demasiado sobre as estruturas anatômicas do organismo [16].

Dando destaque ao futebol, Greco [3 p.41] analisa que “a literatura específica do futebol apresenta um número variado de exercícios que podem ser aplicados nessa fase. Os exercícios devem retratar situações encontradas durante um jogo de futebol e suas possíveis soluções por meio do gesto técnico”.

Já, a ênfase no jogo ético e honesto, o oferecimento de oportunidade de participação de forma igual e desafiadora, o cuidado com a exposição da criança a situações constrangedoras, são pontos que devem ser levados em consideração em ambas fases [16].

Questões Pedagógicas

Existem diversos aspectos que deve-se procurar e tentar evoluir em um atleta, sabendo que o trabalho em determinado foco vai depender do nível geral do atleta e do grupo. Segue abaixo os aspectos importantes no mercado atual de um jogador de futebol de acordo com Paoli [2 p.129]:

- Requisitos antropométricos: relacionados ao biótipo, principalmente a questão da estatura;

- As características físicas: atualmente o jogo de futebol é disputado em pequenos espaços do campo, sob a pressão do adversário e em velocidade. Daí a importância das capacidades físicas: força, velocidade, resistência aeróbia/anaeróbia, flexibilidade e agilidade;

- A capacidade de aprendizagem, de compreensão, observação e análise do jogador, principalmente das questões táticas; a inteligência de jogo, que está relacionada a capacidades cognitivas, como percepção, antecipação, tomada de decisão, a criatividade;

- Os fatores afetivos, como estabilidade psíquica, prontidão para competições, severidade e capacidade de controle do estresse durante as competições;

- Fatores sociais, como capacidade de assumir um papel/função dentro de um trabalho de equipe, capacidade de trabalho em equipe.

- As habilidades técnicas. Sem elas não há tática, pois, a execução de qualquer ação ofensiva ou defensiva depende das habilidades técnicas do jogador. Assim, a

⁴ Um dos fatores que influenciam na tomada de decisão e na percepção tática [12]

capacidade do atleta executar os fundamentos é imprescindível.

Ou seja, deve-se tentar buscar e evoluir todos esses aspectos citados, pois afinal, é o que será valorizado no mercado do futebol.

Contudo, principalmente nos grupos desse presente estudo é importante atentar-se e criar uma base coordenativa e técnica para o atleta. Isso sendo justificado por diversos autores, como, Weineck^[17] que analisa que “as capacidades de coordenação são a base de uma boa coordenação sensório-motora; quanto mais elevado for seu nível mais depressa e mais seguramente poderão aprender movimentos novos ou difíceis”. Weineck^[17] ainda explica que o treino das capacidades coordenativas se relaciona em diversos pontos com o treino da técnica e com seus requisitos imediatos.

Greco & Benda^[15] explica que o desenvolvimento da capacidade coordenativa geral representa a base imprescindível para a obtenção de novos movimentos, visto que todo movimento se sustenta em um programa motor geral. Este é a base do movimento e da capacidade técnica. Sendo o desenvolvimento das capacidades coordenativas o alvo principal da aprendizagem motora.

Bompa^[16] tem argumento semelhante ao afirmar que nessas fases é importante enfatizar o desenvolvimento multilateral, a coordenação e a diversidade motora, o que dará um maior repertório motor, facilitando a aquisição de novas habilidades no futuro. E por fim, Paoli^[2] que cita a importância da técnica, onde a capacidade do atleta em executar os fundamentos é imprescindível, influenciando diretamente na tática, em qualquer ação ofensiva e defensiva, na tomada de decisão e no raciocínio.

Por esses estudos percebe-se que criar uma base ampla dessas duas capacidades são primordiais no desenvolvimento de um

atleta, e que o trabalho com essas acarretará uma evolução de todos os aspectos do futebol, esses sendo elementos básicos na formação de um atleta.

Sendo assim, após a análise de todos esses estudos observados, uma das preocupações iniciais de uma formação deve ser, indo ao encontro de Greco & Benda^[15], de primeiramente estudar as características da evolução psicomotriz e da adaptação biológica em cada faixa etária do aluno, sendo indispensável a integração dos princípios de treinamento com os métodos de ensino-aprendizagem adequados conforme a idade e os níveis de rendimento e desenvolvimento.

Em adição a isso, o processo de formação, de acordo com Paoli^[2], deve permitir o aprimoramento das destrezas das crianças, com particular atenção para as correções de possíveis “vícios” no emprego do gesto motor. Atentando-se para não causar estresse demais no atleta, tanto físico quanto psicológico, evitando a especialização precoce⁵, essa que significará, de acordo com Bompa^[18 p.68]:

-Limitações nas habilidades gerais e capacidades físicas;

-Desenvolvimento predominante dos músculos utilizados no desporto. Geralmente isso pode resultar num desequilíbrio muscular (entre os músculos agonistas e antagonistas), podendo causar lesões;

-Possível desarmonia do desenvolvimento físico e do equilíbrio biológico, pré-requisitos para a eficiência física, a performance atlética e o desenvolvimento de uma vida saudável. Como seria o corpo de um arremessador de beisebol se ele utilizasse apenas o braço arremessador e o ombro? Esse jovem teria

⁵ A especialização precoce é o processo pelo qual crianças tornam-se especializadas em um determinado esporte mais cedo do que a idade apropriada para tal^[20]

uma boa aparência com o ombro e o braço direitos fortes e o ombro e o braço esquerdos mal desenvolvidos?;

-A longo prazo, possíveis lesões por uso excessivo, sobretreinamento e esgotamento;

- Impacto negativo na saúde mental de algumas crianças, uma vez que o treinamento de alta intensidade muito específico pode aumentar o nível de estresse;

-Diminuição da motivação da criança, já que realizar uma mesma tarefa repetidas vezes pode ser enfadonho, estressante e desinteressante. Isso pode fazer com que a criança desista do desporto antes de atingir a maturidade física e psicológica.

Sendo assim, “a criança deve ser exposta a atividade de múltiplas habilidades nos primeiros anos de suas atividades desportivas. Tornar-se um atleta completo, antes de enfatizar somente o treinamento específico, é uma grande vantagem para a criança” [18 p.68].

Gallahue & Ozmun^[19] dizem que o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais é um fator básico para o desenvolvimento motor das crianças. Sendo assim uma grande variedade de experiências motoras fornece a uma criança uma profusão de informações que são a base das percepções que elas têm de si e do mundo que as cerca.

Ou seja, atividades lúdicas e esportivas que exigem diferentes capacidades coordenativas são de grande importância para o desenvolvimento e aumento do repertório motor da criança, o que permitirá a aquisição de múltiplas habilidades, fazendo com que se desenvolva um alto nível de coordenação, o que influenciará positivamente na aprendizagem e no aperfeiçoamento de habilidades [18].

Analisando o processo como um todo, de acordo com Scaglia^[1], o ensino do futebol

deve, além de respeitar as etapas de desenvolvimento e o ensino dos gestos técnicos, também levar em consideração que o aluno é um ser humano, precisando preocupar com o desenvolvimento dos aspectos social, ético e intelectual, indo ao encontro de Paoli^[2], que além desses ainda cita o emocional e cultural.

Outro ponto importante, é o papel da família nesse processo, que de acordo com Paoli^[2], chega a ser mais importante que o talento da criança, esse sendo, insuficiente para prognosticar um futuro atleta bem sucedido. A família deve apoiar o atleta, sem que cobranças exageradas, ou desconfortos sejam gerados. Criando um ambiente apropriado para o desenvolvimento do potencial atlético e pessoal.

Tanto o clube quanto a família devem conscientizar o jogador para o respeito as normas dos clubes e do mercado do futebol e da predisposição a todos os tipos de treinamento, não importando que seja físico, técnico, tático, ou outro [2].

Analisando essas questões e cruzando-as com o estudo científico, sabendo-se que muitas já foram descritas nos tópicos e parágrafos anteriores, seguem algumas direções pedagógicas:

O planejamento necessita ser cuidadoso, levar em consideração todos os aspectos de uma formação e contemplar curto, médio e longo prazos [2]. Deve-se levar em consideração também as características dos atletas, sua bagagem cultural e motora, aproveitando o seu prévio conhecimento como ponto de partida para a construção dos seguintes [1].

Scaglia^[1] e Bompa^[16] explicam que é de grande importância possibilitar e incentivar os atletas a pensarem e analisarem as situações, regras, objetivos e suas próprias ações, estimulando assim o conhecimento crítico e situando-os no contexto em que a atividade é executada. O

que gera também oportunidades para a auto-organização, a construção de regras e atividades que exijam concentração.

Outra questão importante é o uso da progressão pedagógica, indo do mais simples para o mais complexo, gradualmente ajustando o nível de dificuldade das atividades ^[1].

Continuando com as direções pedagógicas, o ambiente de respeito e o bom comportamento devem ser estimulados, por isso, “reforce positivamente a atitude de crianças que são responsáveis e autodisciplinadas” ^[16 p.273].

De acordo com Greco^[3], Scaglia^[1] e Bompá^[16] é importante utilizar meios para que as crianças tenham uma participação ativa, com mais contato com a bola, reduzindo o campo, as filas, e criando regras para isso. Outro tipo de adequação, é a divisão das turmas por faixa etária, que é feito “para possibilitar um desenvolvimento harmônico e global das crianças, atentando-se sempre aos seus aspectos cognitivos, afetivos (sociais), sensitivos e motores” ^[1 p.39]. E por último, a adequação dos equipamentos e espaços de acordo com as características físicas do grupo ^[16]. Por exemplo, não usar somente a bola oficial tamanho 5 para todas as idades, e sim, utilizar uma adequada para o grupo.

Outra questão, indo ao encontro de Paoli^[2] e Scaglia^[1], é o uso da competição como parte do processo pedagógico, não como fim. Utilizá-la para ensinar aos atletas a boa conduta esportiva e adquirir experiência competitiva, sem uma pressão e cobrança excessiva.

E por fim, não desprezar e prejudicar atletas que apresentam potencial, mas que não estão rendendo no momento, afinal, eles podem estar num nível menor de desenvolvimento motor ^[15]. E poderão atingir um maior rendimento após o seu desenvolvimento físico e motor, pois, por

diversos motivos, nem sempre aquele que atinge um maior nível de desempenho em uma certa categoria é o que irá render e jogar numa categoria mais velha ou no profissional ^[2].

CONCLUSÃO

O sucesso em um processo de formação de atletas de futebol de 11 aos 14 anos, como demonstrado no caso estudado, depende de diversos fatores. Um dos principais é a atenção e o respeito as etapas de desenvolvimento motor. Essa que serve de diretriz para várias outras questões, como a disponibilidade de diversas práticas motoras, o aspecto lúdico nas fases iniciais, a criação de uma base coordenativa e técnica, a adequação dos equipamentos e espaços, o cuidado com o prejulgamento de atletas e a não especialização precoce.

É de suma importância a definição dos conteúdos a serem trabalhados, seu planejamento a curto, médio e longo prazo, assim como sua constante avaliação. Sendo que as competições fazem parte desse conteúdo, essas constituindo um modo de avaliar e desenvolver o atleta, sendo parte complementar, e não o objetivo do processo de formação.

É recomendado a utilização de todos os métodos dos conteúdos técnico e tático. Cada um tendo sua importância em cada etapa de formação. Porém, o em forma de jogo, nos dois conteúdos, é um dos mais completos, por apresentar uma enorme variação de estímulos e por mais se aproximar da realidade do esporte. Sendo o que acarreta mais ganhos em relação à tomada de decisão e desenvolvimento cognitivo do atleta, além de ser o mais prazeroso.

Em adição a isso, o pensar deve ser estimulado a todo momento. O jogador tem que ser incitado a refletir no que está fazendo, o porquê e para que de suas ações.

A formação deve estar voltada para o desenvolvimento de jogadores pensantes e inteligentes, não para simples executores.

Por fim, apesar de não aprofundado nesse estudo, para uma ótima formação de base deve-se levar em conta, logicamente, o apoio familiar, uma estrutura física adequada, além de um corpo técnico com profissionais de qualidade e com boa relação com os atletas. Sendo que, a formação é um exercício humano, precisando transmitir também conhecimentos nos aspectos social, ético, intelectual, emocional e cultural. Além do mais, deve-se pensar e ter a consciência de estar ensinando uma prática para toda a vida do aluno.

REFERÊNCIAS

1. Scaglia, A. J. Escolinha de futebol: uma questão pedagógica. *Motriz*. 1996; v. 2, n. 1, p. 36-43.
2. Paoli, P. B. Os Estilos de Futebol e os Processos de Seleção e Detecção de Talentos. [Tese de Doutorado em Educação Física] Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho; 2007.
3. Greco, P. J; Matta, M. O. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol. *Revista Mineira de Educação Física*. 1996; v. 4, n. 02.
4. FIFA 11+ Manual: Um programa de aquecimento completo para prevenir lesões no futebol. Fédération Internationale de Football Association (FIFA); 2015. [Acesso em 2015 out 20. Disponível em <http://f-marc.com/11plus/pagina-inicial/>]
5. Paoli, P. B. Metodologia do treinamento técnico [Material Didático da disciplina Metodologia do treinamento técnico]. Curso de Especialização em Futebol da Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, MG; 2014.
6. Drubsky, R. O universo tático do futebol. Escola brasileira. Belo Horizonte: Health; 2003.
7. Little, T. Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength & Conditioning Journal*. 2009; v. 31, n. 3, p. 67-74.
8. Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. influence of game format and number of players on heart rate responses and physical demands in small-sided soccer games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2013; v. 27, n. 5, p. 1295-1303.
9. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*. 2011; v. 41, n. 3, p. 199-220.
10. Köklü, Y., Asçi, A., Koçak, F. Ü., Alemdaroglu, U., & Dündar, U. Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2011; v. 25, n. 6, p. 1522-1528.
11. Guimarães, M. B. Características apontadas como critérios para o treinamento Técnico-tático dos jogadores por posição na percepção dos Técnicos de categorias de base do futebol. [Monografia]. Viçosa (MG): Universidade Federal de Viçosa; 2009.
12. Paoli, P. B. Metodologia do treinamento tático. [Material Didático da disciplina Metodologia do treinamento tático]. Curso de Especialização em Futebol da Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, MG; 2015.
13. Costa, I. T. et al. Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz revista de educação física*. 2009; v. 15, n. 3.
14. Garganta, J; Gréhaigne, J. F. Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*. 1999; v. 5, n. 10, p. 40-50.
15. Greco, J. P; Benda, N. R. Iniciação esportiva universal: 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG; 1998.
16. Bompa, T. O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. Phorte; 2002.
17. Weineck, J. Treinamento Ideal. São Paulo: Manole; 1999.
18. Bompa, T. O. Treinando atletas de desporto coletivo. Phorte; 2003.
19. Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora; 2005.
20. Ramos, A. M; Neves, R. L. R. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade—notas introdutórias. *Pensar a prática*. 2008; v. 11, n. 1, p. 1-8.