

A IMPORTÂNCIA DA AGILIDADE NA FORMAÇÃO DE JOGADORAS DE FUTEBOL FEMININO NA CATEGORIA SUB-12

ALMEIDA, Aline Cristine Camilo de. ¹

PEREIRA, Alex A. ²

RESUMO

Sabe-se que a prática de esportes pode ser de grande importância para o desenvolvimento da autonomia, superação, socialização do indivíduo, pois a flexibilidade de atuação do educador físico, ou docente em educação física, permite um contato mais efetivo com o aluno e, por isso, ajuda o profissional a conhecer o aluno por completo. Percebe-se, também, que a agilidade é uma qualidade importante para o desenvolvimento de atividades esportivas. No caso do futebol feminino sub-12, o desenvolvimento dessa habilidade, mais do que proporcionar a construção de uma equipe eficiente, ela pode auxiliar no desenvolvimento individual e global das atletas em seus aspectos psicomotor, técnico e tático, bem como para o processo de socialização e relacionamento interpessoal. A categoria sub-12 compreende adolescentes em fase de desenvolvimento característico da idade e o treinamento físico pode auxiliar na promoção do conhecimento sobre o corpo no que diz respeito às possibilidades e limites. Através da revisão narrativa de literatura podemos compreender a importância do treino de agilidade para o desenvolvimento desta capacidade física em meninas praticantes futebol.

PALAVRAS – CHAVE: Agilidade; Desenvolvimento; Futebol feminino; Categoria Sub-12.

1. INTRODUÇÃO

Pensar nas capacidades físicas relevantes para o desenvolvimento de meninas praticantes de futebol poderá ser um caminho para a formação física, técnica e tática nos treinamentos, compreender a questão da individualidade biológica, princípios do treinamento físico e periodização do treinamento pode ser um caminho significativo para a formação de atletas feminina. Segundo (NAHAS 2001), o fato de que dificilmente os professores de educação física se entendem enquanto educadores na sua formação integral ou seja, muitos treinadores não se atendem a importância do desenvolvimento dos indivíduos.

¹ Aline Cristine Camilo De Almeida Acadêmica do Curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré- 18700-902-Avaré SP. Gmail – alinefira416@gmail.com

² Especialista Alex Pereira Alves – Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré- 18700-902- Avare SP. E-mail – Alexed.fisica@hotmail.com

Dentre a diversidade de atividades físicas que podem auxiliar no desenvolvimento global dos atletas, Oliveira (2017) entende que o futebol é uma modalidade esportiva em que diversas habilidades físicas atuam em conjunto, sendo que a agilidade é uma habilidade de fundamental importância para que um jogador tenha vantagem sobre o adversário e pode, na fase de treinamento, oferecer oportunidade de intervenção do treinador em prol do desenvolvimento de outras habilidades efetivas.

A atenção do treinador/técnico no desenvolvimento do treino de agilidade pode proporcionar melhor habilidade técnica, mas, também, possibilita a este ter maior conhecimento sobre seu aluno para, assim, poder intervir na conduta do mesmo, promovendo o desenvolvimento cognitivo, interpessoal, psicomotor, etc. (STIGGER, 2005).

Bomba (2002), a busca pelo conhecimento técnico e sobre o desenvolvimento humano permite ao educador físico perceber o nível em que se encontram seus atletas para a atividade destinada e verificar sua evolução ao longo de sua formação e do efeito treinamento. O autor relata que a agilidade é a capacidade de o atleta mudar de direção de forma rápida e eficaz, facilidade em se mover no campo ou enganar o adversário na sua frente com ações fingidas.

Embora se considere a agilidade como uma capacidade física determinada pela genética, ela pode ser treinada e, no treinamento devem ser trabalhados os níveis de força (principalmente no que diz respeito a potência ou força rápida), velocidade, coordenação e resistência, facilitam o desenvolvimento da agilidade. A melhora da agilidade beneficia a maioria dos atletas, principalmente os praticantes de esportes complexos, como os coletivos, como neste caso específico, o futebol (DAMÁSIO, SERPA, 2000).

Justamente por esse motivo, percebe-se que o treinamento de esportes coletivos, como o futebol, com adolescentes merece atenção. As alterações hormonais e as consequentes transformações físicas e orgânicas exercem sobre ele um forte impacto psicológico sobre os adolescentes. Tal impacto pode ser negativo ou positivo, dependendo do conhecimento que o adolescente tem de si e do próprio corpo (GALLAHUE, OZMUN, 2001).

Sendo assim este estudo trata de investigar, como o treino de agilidade pode contribuir na formação da jogadora para a atuação no futebol feminino na categoria sub-12.

O treinamento da agilidade poderá contribuir na troca rápida de direções, sentidos e deslocamento do centro de gravidade do corpo. Poderá ser realizado um diagnóstico para inibir qualquer atraso motor a criança presente. Este tema é de grande importância para educadores físicos que atuam na área de esportes e nas redes de ensino (ROSA, 2009).

O objetivo deste trabalho é investigar a relevância da preparação física a partir do desenvolvimento da capacidade física (agilidade) em atletas femininas.

Os capítulos da fundamentação teórica se estruturam em: Habilidades técnicas específicas do futebol, Capacidades físicas e Treinamento de agilidade sub-12 feminino. O primeiro capítulo tratará da importância das Habilidades técnicas específicas do futebol no desenvolvimento das adolescentes para que se possa avaliar o desenvolvimento do atleta de forma específica, utilizando testes que se aproximassem ao máximo do gesto motor utilizado na prática. O segundo capítulo abordará as Capacidades Físicas no futebol, dando-se uma forma de proporcionar a criança uma execução do mecanismo perfeito e detalhado, motivando cada vez mais o interesse, dedicação e inclusão dos alunos. Tem como finalidade de melhorar o comportamento motor da criança com o seu corpo. E assim possa desenvolver sua melhora no meio social e dos movimentos corporais e obtendo noções de tempo e espaço. O terceiro capítulo apresentará as características da agilidade e sua totalidade no futebol, que é todo processo de desenvolvimento motor, afetivo e intelectual da criança

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Habilidades técnicas específicas do futebol

De acordo com Marques Filho et al (2016), o termo “técnica” é comumente utilizado quando tratado da capacidade de alguns jogadores em realizar movimentos com ou sem a bola durante as partidas. Para os autores, isso se reflete num cabecear certeiro, num chute eficiente de longa distância, num drible que desconcerta o rival. Sendo assim, a técnica é caracterizada como um sistema específico de ações simultâneas, que operam como consequência da intenção de forças externas e internas com o objetivo de alcançar maior eficácia.

Para Garganta e Pinto (1994), no contexto do jogo, as peculiaridades técnicas dos jogadores devem estar interligadas à esfera tática. Os autores entendem que a técnica dos jogadores, as estratégias e táticas do jogo (estratégia-tática-técnica), enfim, todo o contexto, foram se alterando e, atualmente, se tornaram indissociáveis.

Relevante lembrar que a técnica deve ser entendida como a forma racional, ideal e eficiente dos movimentos na prática esportiva, com uma economia de esforço e energia (SANTOS FILHO, 2002). Dessa forma, a técnica se apresenta como a forma mais simples e menos desgastante em realizar os movimentos, através de princípios que podem ser assimilados com treinamento e prática constantes.

Santos Filho (2002), diz que a prática em treinamento, o aprimoramento gera menor demanda física necessária para realizar os movimentos. Sendo assim, segundo Graciano

(1984) um jogador com maior habilidade técnica com a bola, pode conseguir maior êxito para sua equipe e a equipe com maior número de jogadores com habilidades técnicas terá maior vantagem contra equipes com menor capacidade técnica.

Guedêlha (2014), o domínio de bola é muito importante no futebol. Para receber e dominar a bola podem ser utilizadas várias partes do corpo. De acordo como autor, em situação de jogo quando a bola vem alta, é amortecida com um movimento de recuo da cabeça na hora do toque; quando a bola é enviada na altura do peito o jogador procura amortecer com um movimento de recuo de peito, formando uma concavidade com o corpo, com os braços projetados para frente; quando a bola vem rasteira, é recebida pelas partes interna ou externa ou pela planta dos pés; e quando a bola vem em “meia altura”, abaixo da linha da cintura, a recepção é feita pelas coxas. Não precisa colocar esse parágrafo.

Para Garganta e Pinto (1994), os passes podem ser classificados quanto à trajetória, que pode ser rasteiro, meia altura ou parabólico; quanto à distância, curta (até 4m), média (4 a 10 m) ou longa (acima de 10m) e; quanto à execução, de trivela (parte interna ou externa dos pés), solado (com a parte de baixo do pé), de bico ou de calcanhar. Deve-se considerar também, segundo os autores, o espaço que se dá o movimento, que pode ser paralelo, lateral ou diagonal.

De qualquer forma, Santos Filho (2002), diz que o domínio consiste em interromper a trajetória da bola fazendo com que esta fique sob seu controle. Para o autor, trata-se de uma habilidade técnica muito exigida já que, em muitas vezes, os passes são rápidos e exige tomada de decisão sobre como proceder para manter o controle da bola. Nos treinos de futebol o domínio com os pés é muito trabalhado para que é exigido do atleta a noção do peso da bola e sobre a força necessária para levantá-la.

Marques Filho et al (2016), relatam que, tão importante quanto o domínio é a condução da bola. De acordo com esse fundamento, o jogador deve ter a habilidade de correr pelo campo ou quadra tendo a bola sob seu domínio. Esse fundamento consiste em correr pela quadra tendo a bola sob domínio. Os autores relatam que os movimentos de condução da bola podem ser realizados em linha reta (retilíneo) ou mudando de direção (zigue-zague), geralmente com as laterais dos pés, já que com a parte da frente (bico da chuteira) tem-se pouco controle. Resuma estas informações pois não é um livro de regras.

A condução de bola é a forma mais indicada e de maior aplicabilidade em como movimentar-se após ter dominado a bola, sem, contudo, perdê-la de contato, ou seja, é o movimento que se faz levando a bola sobre o seu domínio. Para Marques Filho et al (2016), estando a bola próxima dos pés, o jogador tem a possibilidade de mudar de direção quando da

chegada do marcador. Os autores dizem que a tática da condução de bola, desvencilhando do marcador, recebe o nome de “finta”, que se caracteriza por movimentos que o jogador realiza para confundir ou ultrapassar o adversário.

Guedêlha (2014), a finta pode ser aplicada de diferentes formas: com a parte interna ou externa dos pés, pelo alto ou apenas com movimento do corpo, de forma rápida, e consiste em desequilibrar o adversário para poder passar por ele atingindo o objetivo, que pode ser o passe ou o gol.

Marques Filho et al (2016), dizem que a finta e o drible são fundamentos semelhantes por se caracterizarem pelo domínio do jogador, em posse da bola, passar pelo marcador para atingir seus objetivos. Os autores apontam como diferença entre as duas técnicas o fato de o drible ter que ser realizado com a posse da bola no início da jogada e a finta poder ser realizada sem a posse de bola, dependendo, de acordo com o lance, se utilizar de velocidade, técnica, criatividade, força e ginga.

Segundo o mesmo autor os dribles são os mais utilizados pelos jogadores de futebol e elencam os dribles como elástico, chapéu, caneta, etc. E a finta como balanço, gato, vai e vem, pique falso, desmarcação, etc. O autor diz que o passe é outro fundamento técnico importante do futebol. Ele pode ser curto ou longo, simples ou, com efeito, e pode ser executado com a parte interna, externa, o dorso ou a ponta dos pés. Resumir ou colocar em forma de tabela.

Um dos recursos técnicos muito utilizados no futebol, tanto para defesa quanto para ataque ou passe, é o cabeceio ou cabeçada. De acordo com Graciano (1984), para o cabeceio é necessário manter os olhos abertos para que se possa direcionar a bola de acordo com o objetivo desejado. Dessa forma, se a ideia é o cabeceio defensivo, a bola deve ser dirigida para o alto; no ofensivo, para baixo e, na maioria das vezes, é necessário dar um salto para se alcançar a bola. Já falou de cabeçada lá no início

Outro fundamento que requer habilidade técnica no futebol é o desarme. Correia (2011), diz que o desarme pode ser caracterizado quando a defesa entra em luta direta com o ataque pela conquista da bola com o objetivo de “barrar” o avanço ofensivo do adversário ou tomando a posse da bola. Segundo o autor, trata-se de uma ação técnico-tática defensiva que possui duas formas de atuação: por oposição frontal ou lateral. Na oposição frontal, a defesa opõe-se em frente ao atacante e na oposição lateral, a defesa posiciona-se ou desloca-se ao lado do adversário, para intervir no momento oportuno com um dos pés.

Para Garganta e Pinto (1994), a finalização é a habilidade mais decisiva do futebol. Embora, quando realizada através de passes precisos, cruzamentos, chutes artísticos, levantem

a torcida, a efetivação desse fundamento não requer que seja feita através de cabeceio, ou chute, ou por acaso, de barriga ou de peito. O que vale é que se consiga marcar o gol para que a finalização seja bem-sucedida (GARGANTA, PINTO, 1994).

Toda a movimentação técnica e técnica do jogo é em função da finalização pode tirar o gol já falou sobre a finalização, o gol. Todas as habilidades desferidas no jogo são para impedir ou fazer o gol, objetivo maior do jogo. Sendo assim, é presumível que todas as habilidades são meios para se chegar ao gol e, quanto maiores forem as habilidades, maiores as chances de se chegar a ele (TAVARES et al, 1993).

A peça principal no quesito defesa, assim, é o goleiro. Os jogadores de defesa fazem de tudo, se valem de suas habilidades para que a bola não chegue ao goleiro, última instância da defesa e, caso chegue, cabe a este frustrar a finalização do atacante (GARGANTA, PINTO, 1994).

De acordo com Garganta e Pinto (1994), o atacante se utiliza de suas habilidades e capacidades para superar a defesa e finalizar seu ataque com o gol. Para tal, ele precisa de capacidades motoras como o equilíbrio, força e velocidade de chute, além de habilidades motoras para correr, apoiar-se e chutar.

Relevante ressaltar que o bom desempenho no futebol não depende apenas da capacidade técnica ou tática de jogadores, mas também da capacidade física. Para um melhor desempenho é necessário que os jogadores possuam um conjunto de habilidades físicas, de acordo com sua função e atuação em campo (DANTAS, 2003).

2.2 Capacidades físicas

Para Dantas (2003), no desenvolvimento das capacidades físicas para o início do treinamento, geralmente, se observam as qualidades físicas do jogador. De acordo com o autor, as qualidades físicas são divididas em dois grupos. O primeiro grupo diz respeito à “forma física” que inclui, por exemplo, a flexibilidade e o segundo grupo trata da “habilidade motora” que tem como exemplo, a agilidade. São qualidades com características bem específicas, onde algumas se apresentam de fácil controle e outras mais complexas, que necessitam da interação com outras qualidades físicas.

Barbanti (2003), quando há deficiências em algumas capacidades físicas, o indivíduo tem dificuldades para participar de certas manifestações da cultura de movimento. O autor entende que é através das capacidades físicas que o indivíduo consegue executar ações motoras, das mais simples às mais complexas.

De acordo com Rosa (2009), podem-se definir capacidades físicas como todo atributo físico passível de treinamento no organismo humano, ou seja, são as qualidades físicas motoras humanas que podem ser treinadas, e podem ser classificadas em diversos tipos: Resistência, Força, Velocidade, Agilidade, Equilíbrio, Flexibilidade e Coordenação motora (destreza).

No caso específico do futebol, Dantas (2003) relata que as capacidades físicas que um jogador necessita desenvolver em função do jogo são Coordenação, Força (força máxima, força explosiva e resistência de força), Velocidade (máxima e resistência de velocidade), Flexibilidade, Agilidade e Resistência (aeróbia e anaeróbia).

Para Morgado (2018), a resistência está relacionada à capacidade do indivíduo em suportar uma carga de atividades pelo maior tempo possível, sem fadigar. Para o autor, a resistência pode ser aeróbica, anaeróbica e muscular.

A resistência pode ser definida pela capacidade de poder executar, durante o maior tempo possível, um esforço estático ou dinâmico, sem diminuir a qualidade do exercício (LEAL, 2009).

Quanto à flexibilidade, Weineck (2005) diz que a flexibilidade tem por definição a capacidade que um indivíduo tem em executar movimentos em certas articulações até certa amplitude, ou seja, é a amplitude máxima de movimento que a articulação possui.

Achour (2010), a flexibilidade não é uniforme nas diversas articulações e nos movimentos do corpo humano, sendo assim, é comum que em um determinado indivíduo a amplitude máxima seja boa para determinados movimentos e limitada para outros.

Weineck (2005), diz que, sobre força, no ponto de vista da física, se entende pela capacidade de um corpo alterar o seu estado de movimento ou de repouso, criando aceleração ou deformação. Já, do ponto de vista desportivo o autor relata que força é a capacidade da musculatura em produzir tensão, ou seja, o que vulgarmente convencionou denominar contração muscular.

Baechle (2000), diz que a força muscular é o resultado da contração ou tensão muscular, máxima ou não, com ou sem produção de movimento ou variação do tamanho do músculo.

Barbanti (2003), entende que força é a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que determinam a força em algum movimento particular. O autor entende a força como dinâmica e estática.

Fleck (1999), diz que força é a capacidade de superação da resistência externa e da contração a esta resistência por meio dos esforços musculares.

Para Weineck (2005), existe a força rápida, a força explosiva e a potência muscular. Assim, por força rápida entende-se a capacidade neuromuscular para recrutar o maior número de unidades contráteis motoras para mover ou tentar mover uma resistência que exige contração muscular no nível mais elevado possível. O autor acredita que a força rápida ou força explosiva ou ainda potência muscular é a capacidade que permite movimentar uma resistência num curto espaço e no menor período de tempo possível. É a força associada à velocidade.

Moura et al (2010), A força muscular pode ser considerada componente fundamental da aptidão física voltada para a manutenção da qualidade de vida, ou aumento de performance desportiva, fazendo parte da maioria dos programas de treinamento físico com vistas à saúde ou ao rendimento. Fica claro para os autores que nenhuma valência física atua sem a presença de algum tipo de força sendo que os exercícios resistidos (ER) são apontados por diversos autores como o principal e mais eficientes métodos para aumento da força seja ela força rápida, força explosiva ou de resistência.

Barbanti (2003), relata que seria impossível não relacionar algum dos tipos de força com treinamento desportivo, pois a força serve de base para os períodos preparatórios do treinamento de alto nível bem como para as pessoas que visam apenas uma melhor qualidade de vida.

Quando o assunto é velocidade, pode-se entender como uma capacidade neuromotora que se apresenta imprescindível tanto para os esportes individuais quanto para os coletivos. Em qualquer modalidade esportiva, a velocidade não se manifestará de forma simples, mas em sua forma complexa, onde o atleta necessita correr, movimentar-se, reagir ou mudar de direção rapidamente.

Weineck (2003), a velocidade pode ser observada em três elementos: tempo de reação, frequência de movimento por unidade de tempo e a velocidade com que se percorre uma determinada distância, onde a correlação entre eles determina a performance de um exercício que requer velocidade.

Diz que a velocidade não é só a capacidade de poder correr velozmente, como também a capacidade de coordenar. Segundo o mesmo autor, a velocidade uma capacidade de condicionamento fundamental ao desempenho, a fim de que a atividade motora possa se realizar num menor período de tempo em menor ou maior intensidade.

Para Oliveira (2017), velocidade é a capacidade física que permite executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível e se divide em 3 tipos: velocidade de deslocamento, de reação e velocidade dos membros.

Para Bompá (2002), em uma abordagem do conceito de velocidade baseada no aspecto coordenativo, as crianças e jovens que não desenvolvem sua coordenação de membros superiores terão prejudicado seu desempenho de velocidade de corrida. O desenvolvimento multilateral durante a infância auxiliará no desenvolvimento desta capacidade física.

De maneira geral, a velocidade está relacionada à outra capacidade física, a agilidade, que é basicamente é a capacidade que uma pessoa tem de realizar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção (MORGADO, 2018). Para a agilidade, a flexibilidade também é muito importante.

Na concepção de Oliveira (2017), por equilíbrio pode-se entender como a capacidade que uma pessoa tem de assumir e sustentar a posição do corpo sobre uma base contra a lei da gravidade. É importante compreender que esta base não necessariamente precisa ser um objeto, a base é uma área invisível onde o centro de gravidade do corpo da pessoa deve estar, caso contrário ela não conseguirá manter o equilíbrio.

Morgado (2018), relata que equilíbrio é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado. É um sistema complexo, que envolve a captação de informações externas e feedbacks internos do sistema nervoso e do sistema osteomuscular em constante adaptação para manter os movimentos coordenados e sincronizados.

O treinamento da agilidade, além de contribuir na troca rápida de direções, sentido e deslocamento do centro de gravidade do corpo, ou seja, desenvolvimento psicomotor, pode auxiliar o adolescente a ter maior conhecimento acerca de seu corpo e desenvolver a cognição e raciocínio, já que, no esporte coletivo, como o futebol, tomar decisões e agir rapidamente é de fundamental importância (COOL, MARTÍN, 2004).

2.3 Treinamento de agilidade sub-12 feminino

Para Gallahue e Ozmun (2001), em termos de idade, não existe um consenso determinando o período exato de duração da adolescência. Mesmo assim, alguns autores preferem concordar com a ideia de que a fase adolescente inicia depois da infância, por volta dos 12 (doze) anos e termina por volta dos 18 (dezoito). Em termos de lei, semelhante à posição anterior, levando em conta o estatuto da criança e do adolescente, adolescência seria o período de vida que dura entre – aproximadamente – 12 (doze) anos e os 18 (dezoito) anos de idade. Essa afirmação pode até ser interessante em termos de lei, porém, não é nada

esclarecedora para os profissionais que lidam com adolescentes, exatamente pela complexidade e pelas controvérsias importantes que são apresentadas pelo referido fenômeno (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Assim, quando tratada da categoria de futebol sub-12, pode-se entender por indivíduos no início do processo de transformações que caracterizam a adolescência (SHIGUNOV, 2000).

Uma das formas de testar a agilidade das jogadoras é através do teste ShuttleRun. No teste de ShuttleRun os materiais utilizados são 2 blocos de madeira (5cmx5cmx10cm), 1 cronômetro, espaço livre de obstáculo, material para anotação. O procedimento utilizado começa com o uso de duas linhas paralelas traçadas ao solo em uma distância de 9,14 metros marcados pela borda externa, onde serão colocados dois blocos de madeira, a aproximadamente 10 cm da linha externa, deixando 30 cm de espaço entre os dois.

Neste teste, o adolescente se coloca no sentido ântero-posterior das pernas, e com a voz de comando "Atenção! Já!", inicia o teste, correndo na maior velocidade possível e pegando um dos dois blocos, quando retorna ao ponto de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, ele volta e pega o outro bloco de madeira. O cronômetro é parado quando o avaliado coloca o último bloco no solo e ultrapassa com pelo menos um dos pés a linha final (SARGENTIM, 2010).

Sargentim (2010) relata, porém, que devem ser tomados alguns cuidados na execução do teste: a) As linhas demarcadas no solo são incluídas na distância de 9,14 metros; b) O avaliado deverá colocar o bloco no solo, não jogá-lo; c) O cronômetro só é parado quando o segundo bloco e pelo menos um dos pés tocarem a linha de chegada.

Gallahue (2005), o desenvolvimento motor é um processo contínuo que se inicia desde a concepção e cessa com a morte. O professor de Educação Física deve ser capaz de perceber e observar o desempenho e atitudes dos alunos durante as atividades propostas. Assim, de acordo com o que foi visto sobre o desenvolvimento da agilidade, é possível que o desempenho motor de alunas da categoria sub-12 pode se dar de forma efetiva, de acordo com o empenho e desenvolvimento individual, que ocorre de forma distinta, dependendo do tempo do indivíduo (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Quando se entende a potencialidade do esporte para o desenvolvimento dos adolescentes, se depara também com as práticas pedagógicas que privilegiam o desenvolvimento efetivo do indivíduo, ou seja, respeitando e conhecendo as individualidades da pessoa, também se desenvolve um trabalho efetivo, de qualidade, fazendo com que o

adolescente se interesse pela atividade física e, em contrapartida o ensino do esporte seja mais prazeroso e abrangente.

O adolescente mantém uma relação com o esporte muito mais afetiva e prazerosa do que eficiente. A iniciação esportiva é um processo de ensino-aprendizagem mediante o qual o indivíduo adquire e desenvolve técnicas básicas para o desporto (BORGES, 2005).

O trabalho de iniciação requer cuidados especiais, pois o educador além de ter o profundo conhecimento ou vivência da prática do desporto deve possuir conhecimento a respeito da turma, desenvolvendo aspectos de esquema corporal, equilíbrio, lateralidade, organização do corpo no espaço e tempo e coordenação motora, oportunizando assim uma variedade de experiências motoras, bem como contato com vários objetos em diferentes espaços (BRACHT, 2003).

O educador deve manter sempre a motivação da turma e seu interesse pelas atividades, sabendo a hora de trocá-las, sendo que os alunos devem sentir-se seguros e desinibidos para participar da atividade. Devem-se incentivar principalmente os indivíduos com dificuldade, elogiando-os a cada conquista e deixando para que os que possuem mais facilidade o compromisso de auxiliar na transmissão de experiências (BETTI, 2003).

Sabendo-se desses seus compromissos, o professor de Educação Física vai, em curto espaço de tempo perceber a importância da sua atividade profissional. A Educação Física é, pela sua natureza, de suma importância para o desenvolvimento do indivíduo desde que se adéque à realidade da sua prática (NAHAS, 2001).

De acordo com Nahas (2001), somente o fato de participar dos treinamentos ativamente já é benéfico para as adolescentes. Cabe ao profissional a intencionalidade e capacitação. Para o autor, especialmente em esportes coletivos, as possibilidades de intervenção são diversas. A construção de conhecimentos efetivos na prática desportiva, através dos treinos, possibilita o desenvolvimento global dos indivíduos, principalmente na adolescência.

Para Nahas (2018), "O mais importante é que a prática rotineira vai tornar o futebol mais acessível para meninas e mulheres, além de encorajar o empoderamento feminino, assunto de muita importância, agora mais que nunca."

3. METODOLOGIA

Para a elaboração deste trabalho foram pesquisados artigos virtuais e escritos acerca do assunto abordado, quando foram feitos apontamentos relevantes aos esportes coletivos e

treinamento técnico, tático e psicológico, no sentido em que for necessária a tomada de decisão de forma rápida.

Como metodologia, este artigo se utiliza da revisão de literatura e da análise bibliográfica. Se valendo da pesquisa qualitativa, no que cerne ao material teórico pesquisado, garante maior rigor científico e metodológico.

A pesquisa qualitativa trabalha com descrições, comparações e interpretações e é por isso que este trabalho se define por optar por este tipo de pesquisa, a flexibilidade. Por ser mais participativa e, portanto, menos controlável, podendo o executor da pesquisa direcionar o rumo do trabalho em suas interações com o objeto (SEVERINO, 2000).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o treinamento da prática de desportos segundo alguns autores é de fundamental importância para o desenvolvimento de adolescentes da categoria sub-12. Principalmente por se tratar dessa faixa etária, o estudo demonstrou que, dependendo da intencionalidade do educador físico, pode-se promover o desenvolvimento global dos indivíduos, já que, durante as etapas do treinamento podem ser trabalhadas habilidades cognitivas, psicomotora, a inter-relação e o raciocínio.

Relevante atentar, que de acordo com a Fifa, são mais de 30 milhões de mulheres jogando futebol. Em um mundo que se busca cada vez mais monetizar ideias, a relação feminina com o esporte deve ser cada vez mais aproveitada.

5. REFERÊNCIAS

ACHOUR JR, A. **Futebol: Alongamento e Flexibilidade**. Sport Training Ltda. Londrina, 2010.

ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Flexiteste - Um Método Completo para Avaliar a Flexibilidade**. São Paulo: Manole, 2004.

ARRUDA, M.; HESPANHOL, J. E. **Treinamento de Força em Futebolistas**. Phorte. São Paulo, 2009.

BAECHLE, T. R. **Treinamento de Força/ Passos Para o Sucesso**. 2ª edição – Porto Alegre – RS. Editora Artmed. 2000.

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

BOMPA, T. O. **Treinamento Total para Jovens Campeões**. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.

CORREIA, W. Ações técnico-táticas individuais defensivas: desarme. **Revista Teoria do Futebol**. Novembro/3/2011. Disponível em: http://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/prev_from_id=10044713 Acesso em 02 de jun. de 2018.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 5ª ed. Shape. Rio de Janeiro, 2003.

FLECK, S J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular - 2ª edição** – Porto Alegre - R.S. - Editora Artes Médicas Sul Ltda - 1999.

GALLAHUE D. L. e OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GARGANTA J, PINTO J. M. R. **O Ensino do Futebol**. In: Graça A; Oliveira AJ. (Orgs.). **O ensino dos jogos desportivos**: Coimbra: FCDEF-UP. 1994.

GOMES, A.C.; SOUZA, J. **Futebol: Treinamento Desportivo de Alto Rendimento**. Artmed. Porto Alegre, 2008.

GRACIANO, V. **A Arte e a Técnica do Futebol**. São Paulo: RoswhitaKempf, 1984.

LEAL, P. **Resistência**. (2009) Disponível em: <http://edfacil.blogspot.com/2009/09/resistencia.html> Acesso em 01 de jun. de 2018.

MARQUES FILHO, C. V; SCHMITZ FILHO, A. G; SANTOS, E. B. dos; DARONCH, H. dos S; BETTEGA, O. B. **O conceito de técnica no futebol: um ensaio sobre perspectivas restritivas e de ampliação**. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**. Ano 17. Volume 17. Número 1 - Janeiro/Março 2016.

MORGADO, B. **O que são capacidades físicas? Como treinar?** Disponível em: <https://www.buscarsaude.com.br/o-que-sao-capacidades-fisicas-como-treinar/> Acesso em 20 de mai. de 2018.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Mediograf, 2001.

NEME IDE, B.; LOPES, C. R.; SARRAIPA, M. F. **Fisiologia do Treinamento Esportivo**: força, potência, velocidade, resistência, periodização e habilidades psicológicas. Phorte. São Paulo, 2010.

OLIVEIRA, P. C. A. **Testes físicos para avaliação da agilidade: possibilidade de adaptação ao futebol** **RevBras Futebol**. jan-jul, 2017.

ROSA, E. E. P. **Capacidades Físicas** (2009). Disponível em:
<https://educadorfisico.wordpress.com/2009/03/30/capacidades-fisicas/>Acesso em 01 de jun. de 2018.

SANTI MARIA, T.; ARRUDA, M.; ALMEIDA, A. G. **Futsal: Treinamento de Alto Rendimento**. Phorte. São Paulo, 2009.

SANTOS FILHO, J. L. A. **Manual do Futebol**. São Paulo: Phorte, 2002.

SARGENTIM, S. **Treinamento de Força no Futebol**. Phorte. São Paulo, 2010.

SEVERINO, A.J., **Metodologia do trabalho científico**. 21ed.rev. eampl., São Paulo: Cortez, 2000.

SHIGUNOV, Viktor. **Pedagogia da Educação Física**. Belo Horizonte, IBRASA, 1993.

STIGGER, M. P. **Educação Física, esporte e diversidade**. Campinas: Autores Associados, 2005.

VERMEIL, A; HELLAND, E. **Metodologia correta**. Revista de ciência Coaching e esporte, 1997.

WEINECK, Jürgen. **Biologia do esporte**. Barueri, SP: Manole, 2005.