

Treino de Jovens
Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“Os jogos desportivos colectivos caracterizam-se pelas relações de oposição e de cooperação que promovem, onde o apelo à capacidade de decisão dos seus intervenientes é uma constante”

(Maçãs & Brito, 2006)

“No futebol o primeiro problema que se coloca ao jovem é de natureza táctica, ou seja, o que fazer? Só depois é que surge o problema de como fazer, isto é, a questão técnica através da selecção da resposta motora mais adequada à sua resolução

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“Aos jogadores é exigida uma elevada adaptabilidade o que indica que o desempenho dos jogadores depende em larga medida dos aspectos relacionados com a tomada de informação (leitura do jogo) e de decisão, razão pela qual as Modalidades Desportivas Colectivas configuram-se a partir da dimensão táctica”

(Garganta & Oliveira, 1996)

“Assim com as atenções centradas no jogo, o conhecimento táctico em situação de jogo proporciona tomadas de decisão que posteriormente ou simultaneamente levam à necessidade de desenvolver aspectos técnicos mas dentro de um contexto de jogo”

(Antunes, Sampaio, & Leite, 2004)

“...Necessidade de centrar a nossa atenção no conhecimento do jogo (dimensão táctica)...”

(Maças & Brito, 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“O ensino do jogo centrado principalmente na técnica individual, é uma consequência da transposição directa de meios e métodos do treino das modalidades individuais para as colectivas sem levar em consideração a especificidade estrutural e funcional desse último grupo de modalidades” (Garganta, 1998)

“...Transformando rapidamente o ensino de qualquer jogo desportivo colectivo (futebol, basquetebol, voleibol, etc.) no ensino das respectivas técnicas...O enfoque colocado nos exercícios continua a ser centrado nas execuções técnicas...”

(Maçãs & Brito, 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“A aprendizagem do Futebol é fundamentalmente a aprendizagem do jogo” (*Pacheco, 2001*)

“Para a criança jogar significa prazer” (*Gonçalves, 1999*)

“Aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais do jogo” (*Dietrich, 1978*)

“O jogo é a forma básica de aprendizagem” (*Queiroz, 1983*)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“Trata-se de um jogo dirigido, metódico, sistemático, de complexidade crescente, de harmonia com a evolução comportamental do praticante”

(Queiroz, 1983)

“O que é importante para o atleta é saber porque, quando e onde aplicar os gestos técnicos em situação de jogo”

(Wein, 2004)

“Pois a utilização das habilidades técnicas motoras só são úteis ao atleta e à sua equipa quando devidamente contextualizadas”

(Gil, 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“A literatura referente ao ensino-aprendizagem-treinamento no Futsal...aborda predominantemente a descrição dos gestos técnicos, e as metodologias propostas estão geralmente dissociadas das situações reais de jogo”

(Souza & Grecco)

“As dificuldades surgem nas metodologias utilizadas para abordagem destas modalidades, nomeadamente na construção e aplicação dos exercícios para o ensino do conhecimento do jogo”

(Maças & Brito, 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino - Fases

Futebol

1ª Construir uma relação com a bola;

2ª Construir a presença dos alvos;

3ª Construir a presença do adversário;

4ª Construir a presença dos colegas e adversários;

5ª Desenvolver as noções de espaço e de tempo.

Garganta & Pinto (1995)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Futsal

- 1ª Construir a relação com o objecto(bola); Ataque - de bola possuída à bola trocada; Defesa - de bola desejada à bola capturada.**
- 2ª Construir a presença dos alvos (baliza); Ataque - entre o jogo directo e o jogo indirecto; Defesa - a defesa de baliza à defesa do campo.**
- 3ª Construir a presença dos adversários; Ataque - do espaço próximo ao espaço afastado; Defesa - da acção isolada à acção em bloco.**
- 4ª Construir a presença dos colegas; Ataque - do jogo a solo ao jogo combinado; Defesa - do jogo afastado ao jogo compactado.**
- 5ª Construir as noções de espaço/tempo; Ataque - numa estratégia de evitamento; Defesa - estratégia de contacto.**

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

“Aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais do jogo” (*Dietrich, 1978*)

Situações fundamentais segundo Dietrich (1978):

- 1º Remate à baliza/defesa da baliza;**
- 2º Criar a oportunidade de golo/impedir o golo;**
- 3º Montar o ataque/perturbar o ataque.**

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Ensino/Aprendizagem/Treino

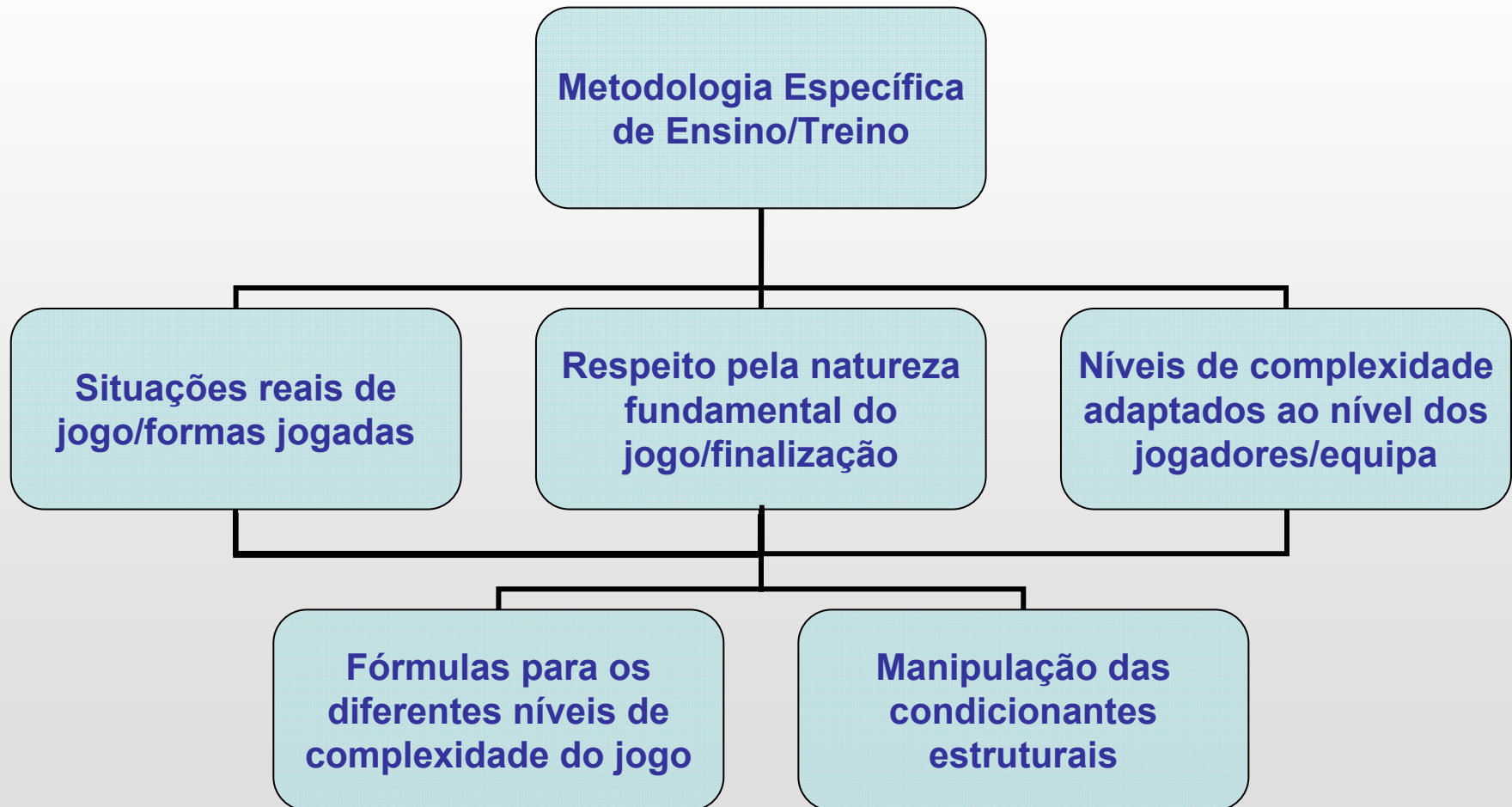
“A coceptualização de meios de ensino/treino do futebol devem suportar-se a partir das situações reais de jogo, reproduzindo-as de forma mais ou menos idêntica a essa realidade”

“Os meios de ensino/treino que respeitam a natureza fundamental do jogo, são todos aqueles que contêm como objectivo intermédio ou final a finalização (remate à baliza)”

“Os meios a conceptualizar devem constituir-se, para a maioria das situações de ensino/treino, como formas jogadas que se relacionam com a realidade do jogo, cuja complexidade e dificuldade aumenta ou diminui em função dos objectivos que pretendemos atingir e do nível da capacidade momentânea dos jogadores ou do nível organizacional da equipa”

(Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem



Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Fórmulas para os diferentes níveis de complexidade do jogo:

Sem oposição sobre uma baliza – 1×0 até $5 \times 0 + Gr$

Com oposição sobre uma baliza - 1×1 até $5 \times 4 + Gr$

Com oposição sobre duas balizas – $Gr + 1 \times 1 + Gr$ até $Gr + 4 \times 4 + Gr$

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante regulamentar:

- Simplificar o regulamento
- Manter o regulamento
- Aumentar os constrangimentos

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante espaço:

- Dimensão do espaço - reduzido; próximo; idêntico.
- Geometria do espaço - rectângulo; quadrado; triângulo; etc.
- Utilização do espaço - independente; comuns; mistos; interditos.
- Divisão dos espaços - corredores.

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante técnico-táctica:

- Utilizar uma, duas ou mais balizas.
- Condicionar ou não a utilização do membro inferior dominante.
- Estabelecer relações privilegiadas.
- Obrigar o direccionamento.

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante tempo:

- Produção energética - anaeróbio aláctico; anaeróbio láctico; aeróbio; mista.
- Tático-estratégica.
- Tempo de decisão.

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante número:

- Número de toques na bola por intervenção - fixo; limitado; misto; não estabelecido.
- Número de passes utilizados pelos jogadores.
- Número de jogadores - igualdade; inferioridade; superioridade.

(Adaptado de Castelo, 2003)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Metodologia Específica de Ensino/Treino

Manipulação das condicionantes estruturais:

Condicionante instrumental:

- Número de toques na bola por intervenção - fixo; limitado; misto; não estabelecido.
- Número de passes utilizados pelos jogadores.
- Número de jogadores - igualdade; inferioridade; superioridade.

(Adaptado de Castelo, 2003)

Etapas de Aprendizagem

- 06 – 10 Anos (Iniciação)
- 11 – 14 Anos (Pré-Especialização/Especialização)
- 15 – 19 Anos (Especialização/Aperfeiçoamento)

(Adaptado de Duarte, O. 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 6 a10 Anos (Iniciação)

Perfil da criança:

- Crescimento estável e progressivo.
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas, mais especificamente, coordenação e equilíbrio.
- Criança egocêntrica.
- Não tem capacidade de abstracção.
- Não compreende, imita (treinador é o exemplo).
- Níveis de atenção muito baixos; estimular esta capacidade.

(Adaptado de Duarte, O. 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 6 a10 Anos (Iniciação)

Proposta de Conteúdos:

- Objectivo do jogo;
- Princípio específico do ataque - penetração;
- Princípio específico da defesa - contenção;
- Noção ataque/defesa;
- Princípio específico do ataque - cobertura ofensiva;
- Noção de passe/desmarcação;
- Marcação.

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 11 a 14 Anos (Pré-Especialização/Especialização)

Perfil da criança:

- Cresce mais em largura do que em altura.
- Maior equilíbrio e coordenação.
- Aparecimento da puberdade e PVC (pico de velocidade de crescimento).
- Idade cronológica e não fisiológica.
- Desarmonia do corpo.
- Fragilidade de estruturas (crescimento exagerado).
- Abandona a imitação e passa ao jogo com regras.
- Qualitativamente pensa como um adulto mas não quantitativamente.

(Adaptado de Duarte, O. 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 11 a 14 Anos (Pré-Especialização/Especialização)

Proposta de Conteúdos:

- Princípios específicos do ataque e da defesa;
- Acções colectivas ofensivas: paralela, diagonal, sobreposição, quebra, bloqueio;
- Acções colectivas defensivas: compensação, dobra, temporização;
- Princípios do contra ataque;
- Esquemas tácticos - defesa/ataque;
- Métodos de jogo - ofensivo/defensivo;
- Sistemas de jogo.

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 15 a19 Anos (Especialização/Aperfeiçoamento)

Perfil do jovem:

- Competência motriz (desenvolvimento integral).
- Estabilidade do crescimento e definição da composição corporal.
- Etapa complicada (dúvidas: família, amigos, amor, etc.).
- Elevar a autoconfiança e auto-estima.
- Noção de responsabilidade, coesão de grupo e liderança.

(Adaptado de Duarte, O. 2006)

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Etapas de Aprendizagem - 15 a 19 Anos (Especialização/Aperfeiçoamento)

Proposta de Conteúdos:

- Especialização das tarefas e funções/capacidade para desempenhar qualquer posição.
- Princípios das situações de inferioridade/superioridade numérica.
- Sistemas de jogo.
- Métodos de jogo.
- Esquemas tácticos - defesa/ataque.
- Circulações tácticas.
- Princípios do Modelo de Jogo.

Treino de Jovens/Etapas de Aprendizagem

Referências Bibliográficas

- Castelo, J. (2007) *Metodologia específica de treino do futebol*
- Castelo, J. (2003) *Actividades Físicas Desportivas*
- Castelo, J. (1993) *Os princípios do jogo de futebol*, Revista Ludens - vol. 13 n.º1, Jan/Mar
- Dietrich, K. (1978) *O Futebol, aprendizagem e prática pelo jogo*
- Duarte, O. (2006) *A Formação no Futsal*
- Ferreira, J. (1993) *Uma direcção programática na formação do praticante de futebol*, Revista Ludens - vol. 8 n.º1, Out/Dez
- Garganta, J. (1998) *O ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* Maçãs, V. ; Brito, J. (2006) *Futebol ensinar a decidir o jogo*
- Grecco, J. P. (2006) *Desenvolvimento da capacidade táctica no futsal*
- Queiroz, C. (1983) *Para uma teoria do ensino/treino em futebol*, Revista Ludens - vol. 8 n.º1, Out/Dez
- Silva, T.; Júnior, D. (2005) *Iniciação nas Modalidades Desportivas Colectivas*
- Teixeira, A. (2002) *Especificidades do futsal*
- Vilar, L. (2005) *Comportamentos do jogo de futsal*