

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****EFEITOS DA PERIODIZAÇÃO LÚDICA E TRADICIONAL NA CAPACIDADE FÍSICA DE RESISTÊNCIA AERÓBIA E AGILIDADE NA INICIAÇÃO ESPORTIVA NO FUTEBOL****Autor(es)**

---

MATHEUS FOLTRAN PIZZINATTO

**Co-Autor(es)**

---

RAFAEL DE FREITAS PINTO

**Orientador(es)**

---

PAMELA ROBERTA GOMES GONELLI

**1. Introdução**

---

Pode-se até pensar que o brasileiro inventou o futebol, tamanha à intimidade com a bola. Mas não, foram os ingleses que de professores, viraram alunos. Num país com tantos insucessos sociais, os êxitos futebolísticos foram tão grandes que tornaram as tentativas de explicação inevitáveis.<sup>1</sup>

O jeito moleque brasileiro de jogar nos campos de peladas das várzeas, no qual se encontrava vários craques, mas com o crescimento populacional esses campos acabaram desaparecendo. No qual havia espaço livre, crianças brincando, futebol. Depois as fábricas, os prédios, as casas foram tomando conta dos campos de várzea.<sup>1</sup>

De acordo com esses fatos apresentados é que surgiram, as Escolinhas de Futebol, onde ex- jogadores surgiram como as primeiras tentativas de ensinar futebol nas escolinhas, e que até hoje existe, só que com uma demanda muito grande de alunos que buscam aperfeiçoar os fundamentos do futebol, alguns em busca de se tornar profissional. Nas escolas esportivas se tratando de qualquer modalidade, há divisões de turmas por faixa etária, neste trabalho vamos priorizar a faixa etária 07 aos 10 anos focando trabalhar a iniciação esportiva.

A importância de trabalhar com essa idade, 6 e 7 anos, consiste em um período em que as estruturas (morais, cognitivas, afetivos sociais) se encontram minimamente amadurecidas, período em que as relações de troca com os outros começam a fazer sentido, a criança pode freqüentar uma escola de esporte.<sup>1</sup>

O ideal nessa faixa etária para o desenvolvimento motor da criança é focar na aprendizagem de atividades abertas, no qual as atividades são executadas pelos alunos sem muitas correções ou intervenções dos professores, essas atividades geralmente são em formas lúdicas.

Para Freire<sup>1</sup>, o brasileiro aprendeu a jogar futebol praticando quatro brincadeiras: bobinho, controle, repetida e pelada. No qual o bobinho trabalhava o fundamento passe e domínio, o controle treinava a domínio da bola e precisão do chute, repetida aprimorava a finalização o drible, e a pelada é o jogo de futebol, que envolvem todos os fundamentos do futebol.

Cabe ressaltar desde que a criança inicia a prática sistematizada de treinamento na escola ou no clube, não é garantida sua formação atlética simplesmente por seu domínio técnico – táticos. Deve-se levar em considerações sua totalidade, sua vida física, social, mental e espiritual para poder obter bons resultados no seu desempenho motor.<sup>2,3</sup>

A importância desses aspectos é fazer com que os profissionais pensem na criança como um todo, e não como uma máquina ou robô, no qual apenas tem como objetivo a parte física, treinamentos específicos sem trabalhar a parte cognitiva, afetiva da criança, fazendo dela uma máquina de jogar futebol.<sup>2,3,4</sup>

Na iniciação esportiva é ideal usar o lúdico como forma de aprendizagem, segundo Oliveira e Paes<sup>2</sup>, o envolvimento das crianças nas atividades desportivas deve ter caráter lúdico, participativo e alegre, a fim de oportunizar o ensino das técnicas desportivas, estimulando o pensamento tático. Todas as crianças devem ter a possibilidade de acesso aos princípios educativos dos jogos e brincadeiras, influenciando positivamente o processo ensino-aprendizagem. O jogo pode contribuir para o desenvolvimento de valores éticos, sociais e morais, assim como para a construção de metáforas que estabeleçam relações entre o esporte e a vida, fazendo uso da ludicidade e do ensino reflexivo.

Para Freire<sup>5</sup>, as atividades propostas pelo professor devem ser compatíveis com o grau de desenvolvimento dos alunos. Uma proposta pedagógica não pode estar nem a quem, nem além do nível de desenvolvimento da criança. Uma boa proposta, que facilite esse conhecimento, é aquela em que a criança precisa tomar decisões, ponderar; e, diante das dificuldades, terem autonomia e motivação para superá-las, garantindo as estruturas necessárias para níveis mais elevados de conhecimento e interesse em dar continuidade a essas atividades.

Para que essas propostas possam trazer resultados positivos no desenvolvimento motor das crianças, é importante trabalhar com a periodização dos exercícios, para que os objetivos sejam alcançados. Isso se confirma com a teoria do Freire<sup>1</sup>, Gomes e Erichsen<sup>3</sup>, onde todas as aulas devem ser planejadas com antecedências.

A agilidade no futebol é a habilidade para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente.<sup>6</sup>

O futebol compreende vários tipos de deslocamentos, embora a caminhada e o trote sejam predominantes. É necessário treinar a capacidade de resistência aeróbia para que os jogadores possam se movimentar, durante os 90 minutos, com períodos de movimentos de alta intensidade, como acelerações em pequenas distâncias.<sup>7</sup>

## **2. Objetivos**

---

O presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos da periodização lúdica e tradicional nas capacidades físicas de resistência aeróbia e agilidade em crianças de 07 a 10 anos.

Assim a pesquisa tem como foco avaliar qual das periodizações é mais eficaz nas capacidades físicas de resistência aeróbia e agilidade trabalhando na iniciação esportiva no futebol.

## **3. Desenvolvimento**

---

A pesquisa será realizada em uma Escolinha de Futebol do município de Piracicaba, com crianças de 07 a 10 anos, num período de 6 semanas, sendo 2 dias da semana, uma hora por dia. Para elaboração deste trabalho serão selecionados 24 indivíduos. Para prescrição da periodização serão divididos em dois grupos de 12 alunos, para divisão desses grupos serão analisados a idade, altura, peso e cintura de cada um deles para não haver desequilíbrios entre as turmas, essa periodização terá um período de dois meses de duração. Uma turma de alunos realizará a periodização tradicional e, a outra a lúdica. Antes e após a periodização serão realizados: teste de potência aeróbia de 1000 metros para analisar a capacidade de resistência aeróbia, e o teste de agilidade Shuttle Run. Os responsáveis pelos voluntários assinaram um termo de compromisso livre e esclarecido.

## **4. Resultado e Discussão**

---

O presente estudo está na fase de coleta de dados.

## **5. Considerações Finais**

---

As considerações finais serão realizadas após análise de dados.

## **Referências Bibliográficas**

---

1. Freire, J.B. Pedagogia do Futebol. 2ª edição. Ed. Autores Associados. Campinas-SP,2006, 98p.

2. Oliveira, Valdomiro de, Paes, Roberto Rodriguez. A Pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre ensino dos jogos coletivos. Revista digital Buenos Aires.ano10.Nº71-abril2004/http://www.efdeportes.com
3. Gomes, A.C, Erichsen, O.A. in Barros, T.L e Guerra, I. Ciência do Futebol. Ed.Manole.Barueri-SP,2004, p244-256.
4. Venlioles, F. M. Escola de Futebol. Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2001,185p.
5. Freire, João Batista. Educação de Corpo inteiro: teoria e pratica da educação física.4ªedição.Ed.Scipione.SãoPaulo,1999, 224p.
6. Schmid, S; Alejo, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign: Human Kinetics,2002, 184p.
7. Peres, B. A. Estudo das variáveis antropométricas e de aptidão física de futebolistas japoneses e brasileiros. 1996. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1996.

## Anexos

Periodização Lúdica do Mês de Setembro

DATA	ATIVIDADE REALIZADA	FUNDAMENTOS UTILIZADO
	Preparação e Treino Geral	Condicionamento e Aplicação
	Jogos Coletivos	Fase de Realização
	Sala de Futebol	Fase de Realização
	Escola Futebol	Fase de Realização e Recuperação
	Visitação de Jogos	Condicionamento e Recuperação
	Fuga-carretila	Recuperação, aplicação, ajuste

Periodização Tradicional do Mês de Setembro

DATA	ATIVIDADE REALIZADA	FUNDAMENTOS UTILIZADO
	Treino Geral	Condicionamento e Realização
	Treino Geral	Condicionamento, Recuperação e Realização
	Treino Geral	Condicionamento e Realização
	Treino Geral	Condicionamento, Aplicação e Realização
	Treino Geral	Aplicação e Realização