

TREINAMENTO ESPORTIVO NO ESPAÇO ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

SPORTS TRAINING IN SCHOOL SPACE: EXPERIENCE REPORT

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL ESPACIO ESCOLAR: RELATO DE EXPERIENCIA

Ana Teófila Cabral Menezes¹

nilca_20@hotmail.com

Alantiara Peixoto Cabral²

alantiara@gmail.com

¹Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)

²Instituto Federal da Bahia (IFBA)

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento Esportivo; Futsal; Prática Esportiva Escolar.*

INTRODUÇÃO

Segundo a Constituição Brasileira (1988), em seu artigo 2171, o esporte é um direito de todos, o que indica a importância que ele exerce na sociedade. Enquanto escola, e principalmente professores de Educação Física, precisamos incentivar a prática do esporte de qualidade que visem interferir qualitativamente no desenvolvimento dos estudantes que vivenciam o esporte.

O futsal é uma modalidade coletiva praticada por milhões de pessoas em todo mundo. É a segunda modalidade esportiva mais popular (CBFS, 2015). Na escola o futsal se apresenta enquanto conteúdo da disciplina Educação Física e atividade extracurricular, prática esportiva.

No presente estudo iremos relatar a experiência com o esporte enquanto atividade extracurricular do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia (IFBA), campus Jequié.

Por meio do Programa Institucional de Bolsa Iniciação à Docência (PIBID), instituído pelo Ministério da Educação e gerenciado pela CAPES, discente do subprojeto UESB - Esporte, iniciaram o trabalho junto aos professores de Educação Física do IFBA - Jequié. É nesse cenário de competições escolares, que este trabalho, visa relatar as ações frente ao time de futsal masculino do IFBA.



RELATO DE EXPERIÊNCIA

O Projeto está sendo realizado com a equipe de futsal masculino avançada composta pelos discentes do 2º, 3º e 4º ano do ensino médio integrado, total de 19 estudantes/atletas, no período vespertino, com dois treinos semanais, duração de 2h cada.

O jogo de futsal exige do jogador uma variabilidade de movimentos, sendo necessário um excelente desenvolvimento das capacidades motoras: resistências aeróbica, potência anaeróbia, velocidade, agilidade e força explosiva. A velocidade, agilidade e força explosiva são determinante em uma partidas, elas caracterizam os movimentos dos salonistas. (LOPES, 2005)

Para uma melhor planejamento do treinamento destas habilidade realizamos testes físicos e com o diagnóstico da realidade dos estudantes/atletas foi possível orientar e solucionar as tarefas durante a preparação de curto, médio e longo prazos.

No dia 13 de março aplicamos o *Illinois Agility Teste* proposta por Davis *et al.* (2000), no dia 14 de março teste de velocidade e no dia 20 de março teste de resistência geral de 6 minutos, ambos proposto pela PROESP – BR (2007).

No dia 28 de março foi realizado um jogo amistoso. Como ferramenta de análise produzimos um scout pontuando finalizações, gols, passes errados e faltas de cada atleta e filmagem com o objetivo de observar o comportamento tático do grupo.

Os testes escolhidos foram baseados na proposta de Santa Cruz (2011), partindo do princípio que os teste para análise da capacidade esportiva de atletas necessitam estar o mais próximo possível da modalidade praticada.

A partir da fase diagnóstica, com os dados obtidos das avaliações, as estratégias para o plano de ação ficam objetivas, permitindo conhecer a equipe e suas carências para sistematização mais eficiente das sessões de treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto escolar trabalhar com as práticas esportivas exige conhecimento para além do olhar empírico. Os instrumentos avaliativos tem um papel fundamental na identificação dos problemas e necessidades da equipe.

Com as competições cada vez mais exigentes, tantos as escolares como as municipais, essas ferramentas para o desenvolvimento esportivo, é essencial como instrumento qualitativo e quantitativo, pois além de auxiliar no processo de avaliação e monitoramento da preparação desportiva é dados para comparações em pesquisas posteriores.

REFERÊNCIAS

CONSTITUIÇÃO BRASILEIRA-*Constituição da República Federativa do Brasil*,1988.

LOPES, C. R. *Análise das capacidades de resistência, força e velocidade na periodização de modalidades intermitentes*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

DAVIS, B.; BULL, R.; ROSCOE, J.; ROSCOE, D.; *Physical Education and the Study of Sport*. UK: Mosby, 2000.

PROJETO ESPORTE BRASIL – PROESP – BR. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007. Disponível em: <http://www.ufgrs.br/esef/proesp-br> . Acesso em: 20 de fev. 2019.

CRUZ, R. A. R. *Avaliação Física no Futsal: Proposta de Bateria de testes*. Norte Científico, V. 6, n1, dezembro 2011.

Confederação Brasileira de Futebol de Salão – Futsal. Disponível em: <http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/origem/index.html>. Acesso em: 20 de mar. 2019

