

METODOLOGIA DE TREINAMENTO DO FUTSAL FEMININO NAS CATEGORIAS DE BASES NA REGIÃO CENTRAL DO PARANÁ

SANTOS, Fabio Henrique dos¹
SOETHE, Paulo Ricardo²

RESUMO

O futsal é uma adaptação do futebol de campo, surgiu no Uruguai em 1934 e chegou ao Brasil um ano depois. O futsal feminino começou a ganhar destaque em competições oficiais a partir de 2005. Diversos sistemas táticos são usados no futsal, incluindo 3x1, 2x2, 4x0 e 1x3. Este estudo examinou métodos de treino no futsal feminino de base com dez treinadores de sete municípios Paranaenses, nas categorias de base (12 a 14 anos), dez treinadores(as) foram entrevistados(as). Os resultados mostraram preferência pelo sistema 2x2 e marcação individual ou na meia quadra, o maior obstáculo encontrado foi a falta de treinamento, os fatores destacados como positivos foram o entrosamento e a compreensão do sistema tático e a condição técnica foi considerada fundamental para o desempenho da equipe. Na pré-temporada, o treinamento misto foi apontado como o mais eficaz. O apoio dos familiares é vital para o desenvolvimento das atletas, embora haja desafios devido à percepção inadequada do futsal feminino. Contudo, a pesquisa aponta que o treinamento utilizando as metodologias e sistemas táticos é fundamental para o crescimento do futsal feminino nas categorias de base, além de ser essencial para alcançar metas esportivas.

Palavras-chave: Futsal, Metodologias de treinamento, Categorias de base, Sistemas táticos e Futsal feminino.

ABSTRACT

Futsal is an adaptation of field football, originating in Uruguay in 1934 and reaching Brazil a year later. Women's futsal began gaining prominence in official competitions from 2005 onward. Various tactical systems are used in futsal, including 3x1, 2x2, 4x0, and 1x3. This study examined training methods in women's grassroots futsal with ten coaches from seven municipalities in Paraná, in the grassroots categories (12 to 14 years old). Ten coaches were interviewed. Results indicated a preference for the 2x2 system and individual or half-court marking. The main obstacle reported was the lack of training, with positive factors being team cohesion, understanding of the tactical system, and technical proficiency deemed fundamental for team performance. In preseason, mixed training was identified as the most effective. Family support is vital for the athletes' development, although challenges exist due to misconceptions about women's futsal. Nevertheless, the research suggests that training using specific methodologies and tactical systems is crucial for the growth of women's futsal in grassroots categories and essential for achieving sports goals.

Key words: Futsal, Training Methodologies, Youth Categories, Tactical Systems, and Women's Futsal.

¹ Autor : Fabio Henrique dos Santos: Acadêmico de Educação Física Bacharelado, 8º período, da Faculdades do Centro do Paraná - UCP. E-mail: edf-fabiosantos@ucpparana.edu.br

² Orientador: Paulo Ricardo Soethe. Mestre em Exercício Físico na Programação de Saúde – UNOPAR Londrina (2017) E-mail: profpauloricardo@ucpparana.edu.br

AGRADECIMENTO

Primeiramente, expresso minha profunda gratidão a Deus e à nossa mãe Maria pela orientação divina e força espiritual durante toda essa jornada. Ao meu orientador, Paulo Ricardo, agradeço não apenas pela orientação acadêmica constante, mas também por sua amizade, incentivo e valiosos conselhos que foram fundamentais para moldar este trabalho. A todos os professores que compartilharam generosamente seus conhecimentos, meu sincero agradecimento. A presença e apoio dos amigos foram um pilar essencial, e aos meus pais, meu eterno agradecimento por serem fonte inesgotável de apoio e coragem. Hoje, considero este projeto a concretização de um sonho, e isso se deve, em grande medida, à contribuição essencial da minha equipe de serviço, que se tornou como uma segunda família para mim, e aos alunos do Colégio Olívia Rocha. Agradeço aos colegas de classe pela troca constante de ideias enriquecedoras, que ampliaram minha perspectiva ao longo deste processo. Minha família merece um agradecimento especial por sua paciência incansável e incentivo, tornando possível esta jornada acadêmica e pessoal. A todos que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho e para o meu crescimento, meu mais sincero obrigado. Este é um marco significativo, e agradeço por fazerem parte desta conquista.

INTRODUÇÃO

O futsal, inicialmente denominado "Futebol de Salão", representa uma adaptação do futebol de campo, caracterizando-se por variações na localização do jogo e no número de jogadores. Sua origem remonta a 1934, no Uruguai, com introdução no Brasil no ano seguinte, passando por transformações ao se vincular à FIFA. O futsal feminino obteve visibilidade em competições oficiais a partir de 2005. (Marques, 2020).

De acordo com a Santana e Freitas (2015), o número de praticantes de futsal no gênero feminino na categoria profissional no Mundo é de aproximadamente 175.000 atletas não podemos dizer o número exatos, pois muitas atletas sobem das categorias bases para o profissional e outras desistem de jogar ou se aposenta das quadras. No mundo são 55 países praticantes da modalidade feminina e uns dos times mais vitoriosos do mundo é o Brasileiro Taboão da Serra que hoje ocupa a 3º posição no ranking mundial.

Para Ribeiro e Soethe (2022) os sistemas mais conhecido do futsal são os seguintes: 3x1, 2x2, 4x0, 1x3. O modelo 3x1 é o mais conhecido e um dos mais utilizados pois ele proporciona equilíbrio entre o momento de defesa e o ataque. Já no 2x2 também conhecido como quadrado que divide dois na defesa e dois no ataque. O 4x0 é utilizado por equipes de alto níveis, um do sistema muito arriscado pois os quatro atletas se movimentam junto, atacando e se defendendo ocupando muito espaço de tabela e de oportunidade para atacar. E no 1x3 é uma tática muito agressiva para o ataque por ser três atacantes e um defensor. Ao decorrer desse projeto pode analisado quais metodologias são utilizadas pelos treinadores convidados para a pesquisa.

Este estudo se justifica pela importância de analisar as metodologias de treinamento utilizadas nas categorias de base do futsal feminino, assim como os sistemas táticos empregados. Compreender essas metodologias e táticas é crucial para o aprimoramento do desempenho esportivo e o crescimento contínuo dessa modalidade esportiva. Além disso, a pesquisa busca responder à questão de se as metodologias aplicadas pelos técnicos nas categorias de base apresentam diferenças significativas entre si, e como essas variações podem impactar o desenvolvimento das jogadoras e o desempenho das equipes.

MÉTODO

Segundo Thomas e Nelson (2007) A pesquisa quantitativa busca coletar dados que possam ser traduzidos em números para realizar suas coletas de dados. E já a pesquisa qualitativa é já é uma pesquisa de opinião e as mais comuns são entrevistas, observações e revisões de documentos. Descrever o tipo do estudo, onde e quando o estudo foi realizado, como o estudo foi conduzido.

O objetivo deste estudo foi examinar as abordagens de treinamento aplicadas por treinadores de futsal nas categorias de base feminino, abrangendo faixas etárias de 12 a 14 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário desenvolvido com uma perspectiva quantitativa, adaptado do estudo de Ribeiro e Soethe (2022) e aperfeiçoado por Santos e Soethe (2023). No que diz respeito ao desenho do estudo, a pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, buscando coletar dados que pudessem ser traduzidos em números. O questionário abordou uma variedade de temas, como a eficácia percebida de diferentes sistemas táticos, tipos de marcação preferidos, fatores que poderiam impactar negativamente o sistema tático e elementos que contribuem positivamente para equipes que adotam determinado sistema tático. Além disso, o questionário explorou o principal elemento considerado para um desempenho bem-sucedido da equipe, bem como o sistema de treinamento ideal durante a pré-temporada para otimizar o rendimento das atletas. Para assegurar a confiabilidade e validade do questionário, três professores do curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade do Centro do Paraná (UCP) participaram ativamente da avaliação e validação. Posteriormente, o questionário foi distribuído aos treinadores das categorias de base, que consentiram voluntariamente em participar da pesquisa. A escolha dessa abordagem metodológica foi fundamentada sobre as práticas de treinamento específicas adotadas no contexto do futsal feminino nas categorias de base.

Este estudo se justificou pela necessidade de compreender as diferentes metodologias de treinamento empregadas, sendo assim dez treinadores(as) de sete Município diferente participou da pesquisa; dois de Palmital, dois de Pitanga, dois de Santa Maria do Oeste, um de Boa Ventura de São Roque, um de Manoel Ribas, um de Nova Tebas e um de Roncador do Estado do Paraná. Além dos questionários, que possui o Apêndice A, também foram entregues a autorização do termo de livre consentimento esclarecido aos treinadores(as) no Anexo A com o questionário respondido. Os dados foram analisados de forma estatística com porcentagens,

cálculos e através do excel.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Segundo Ribeiro e Soethe (2022) O sucesso ou fracasso de um time pode ser associado à liderança do seu treinador? O treinador é encarregado de conceber as formações e estratégias para a equipe, decidindo se o time adotará uma abordagem mais ofensiva, defensiva ou uma combinação de ambas. O conceito de “desenho tático” está relacionado à disposição da equipe de futsal na quadra, incluindo a maneira como os jogadores se posicionam e alternam suas funções, visto que neste esporte a movimentação é altamente dinâmica.

A pesquisa em questão teve como objetivo obter informações sobre a abordagem metodológica no treinamento de futsal feminino nas categorias de base em diversos municípios do Estado do Paraná, incluindo Boa Ventura de São Roque, Manoel Ribas, Nova Tebas, Palmital, Pitanga, Roncador e Santa Maria do Oeste. Todos os entrevistados afirmaram que o treinamento desempenha um papel fundamental no alcance dos objetivos de suas equipes e que, sem ele, essas metas não seriam atingidas.

Tabela 1- Qual é o melhor sistema tático para atletas de futsal feminino nas categoria de base?

Sistemas	Entrevistados	Total
3x1	3	30%
1x3	0	0%
2x2	6	60%
4x0	1	10%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Segundo Salvador (2016). A estratégias e sistemas táticos no futsal, incluindo sistemas como 1x3, 3x1, 2x2 e 4x0, que começaram a mostrar resultados. Destaca a importância do goleiro, o único jogador autorizado a usar as mãos, e ressalta sua função crucial na defesa. Discute as funções dos jogadores de linha, incluindo o fixo ou central, que é o jogador mais recuado e orientado para a defesa, mas frequentemente inicia jogadas ofensivas. Os alas, que jogam pelos lados da quadra, têm funções tanto defensivas quanto ofensivas. O pivô é considerado o jogador mais ofensivo,

encarregado de marcar gols. Este jogador também pode auxiliar na defesa, mas seu foco principal está no ataque.

O sistema tático 2x2 é considerado altamente eficaz para atletas de futsal feminino nas categorias de base. Ele envolve duas jogadoras na linha defensiva e duas na linha ofensiva, proporcionando equilíbrio tanto na defesa quanto no ataque. Esse sistema promove maior interação entre as jogadoras, facilitando a adaptação e o aprendizado tático, essenciais para o desenvolvimento nas categorias iniciais.

No 3x1, três jogadoras atuam na linha defensiva, enquanto uma permanece na linha ofensiva. Esse sistema pode proporcionar uma defesa sólida, com três jogadoras focadas em impedir avanços adversários. Contudo, a eficácia desse sistema depende da habilidade da jogadora na linha ofensiva em criar oportunidades de gol. No 1x3, a dinâmica é invertida, com uma jogadora na defesa e três na linha ofensiva.

Esse sistema pode ser ofensivamente forte, proporcionando mais jogadoras na busca por gols. Entretanto, a jogadora defensiva precisa ser sólida para evitar contra-ataques adversários. O 4x0 enfatiza a presença ofensiva, com quatro jogadoras na linha de ataque. Isso pode criar um jogo mais dinâmico e ofensivo, com múltiplas opções para criação de jogadas. No entanto, a ausência de jogadoras na defesa pode deixar a equipe vulnerável a contra-ataques.

No futsal têm êxito. Destaca-se a função crucial do goleiro e discute-se as atribuições dos jogadores de linha, como o fixo, alas e pivô. Essas dinâmicas, essenciais para o sucesso, mostram a complexidade e a eficácia dos sistemas táticos no futsal.

Tabela 2- Qual o melhor tipo de marcação no futsal?

Sistemas	Entrevistados	Total
Individual	4	40%
Quadrante	0	0%
Meia pressão	0	0%
Por zona	1	10%
Losango	0	0%
Meia quadra	4	40%
Mista	1	10%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Para Gomes (2002), o Treinamento Desportivo envolve um conjunto de

procedimentos que visam aprimorar as capacidades motoras com o objetivo de atingir o desempenho ideal. Isso inclui a busca pelo melhor tipo de marcação no futsal.

A escolha entre a marcação na meia quadra e a marcação individual depende das características da equipe, do estilo de jogo desejado e das características dos adversários. Equipes mais técnicas e ágeis podem se beneficiar da marcação individual, enquanto equipes que valorizam a coesão defensiva podem preferir a marcação na meia quadra. O treinador deve avaliar as habilidades de seus jogadores, a estratégia de jogo e as condições específicas da partida para tomar a decisão mais adequada.

A marcação em quadrante envolve dividir a quadra defensiva em áreas específicas, com cada jogadora responsável por marcar a jogadora adversária que estiver dentro de seu quadrante. Essa abordagem visa cobrir eficientemente a quadra, dificultando as jogadas do time adversário. É uma estratégia que requer boa coordenação entre as jogadoras para evitar espaços vazios. A marcação em meia pressão mantém uma abordagem mais flexível, em que as jogadoras aplicam pressão nas adversárias apenas quando se aproximam de certas áreas da quadra. Isso permite maior mobilidade defensiva e pode ser eficaz para forçar erros sem comprometer totalmente a formação defensiva. No entanto, exige boa leitura de jogo e sincronia entre as jogadoras para evitar brechas.

Na marcação por zona, as jogadoras são designadas para cobrir áreas específicas da quadra, independentemente da localização dos adversários. Essa estratégia visa fechar espaços, dificultando a movimentação e as jogadas do time adversário. A coordenação entre as jogadoras é fundamental para garantir uma cobertura eficaz da quadra. A marcação em losango envolve a disposição das jogadoras em um padrão de losango na quadra. Cada jogadora é responsável por uma área específica, formando uma estrutura que pode ser eficaz para cobrir tanto a largura quanto o comprimento da quadra. Essa abordagem visa equilibrar a defesa, mas exige boa comunicação e movimentação constante. A marcação mista combina elementos de diferentes estratégias, variando entre marcação individual e por zona conforme a situação do jogo. Essa abordagem visa oferecer flexibilidade, adaptando-se às ações específicas do time adversário. A chave para o sucesso está na capacidade das jogadoras de ler o jogo e ajustar sua abordagem de acordo.

A escolha entre essas abordagens dependerá das características da equipe, das habilidades individuais das jogadoras e da estratégia global do treinador. Uma marcação eficiente é essencial para controlar o jogo, e a flexibilidade na escolha do tipo

de marcação pode se adequar a diferentes situações durante a partida.

Tabela 3- Fatores que influenciam negativamente o sistema tático de jogo?

Sistemas	Entrevistados	Total
Desobediência tática	2	20%
Falta de treinamento	7	70%
Condicionamento físico	1	10%
Complexidade dos sistema tático	0	0%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

De acordo com Altmann e Reis (2013), uma pesquisa destaca a importância do apoio dos familiares no desenvolvimento das atletas no esporte. No entanto, também revela que muitos familiares não veem o futsal como um esporte adequado para mulheres. Esses comentários desanimadores frustram as atletas e acabam por sufocar o brilhante potencial que tinham, levando à evasão nos treinos e à perda de motivação para continuar. Isso, por sua vez, tem um impacto negativo na abordagem de treinamento da equipe.

Quando os jogadores não seguem as instruções táticas estabelecidas pelo treinador durante o jogo, ocorre a desobediência tática. Isso pode resultar em desorganização na quadra, abrindo brechas na defesa e comprometendo a eficácia do sistema tático planejado. A coesão e a disciplina são fundamentais para evitar esse problema. A falta de treinamento é um fator significativo que pode influenciar negativamente o sistema tático de jogo em uma equipe de futsal. Vários aspectos relacionados à ausência ou à insuficiência de treinamento podem comprometer o desempenho tático e estratégico da equipe.

A ausência ou a inadequação no treinamento compromete a assimilação e a execução eficiente do sistema tático. Jogadores não treinados podem não compreender completamente as estratégias, posicionamento e movimentação necessários. A falta de treinamento prejudica a sincronia da equipe e limita a capacidade de enfrentar situações específicas de jogo. Sistemas táticos muito complexos, que exigem grande compreensão e coordenação, podem sobrecarregar os jogadores, resultando em hesitação e erros durante a partida.

A simplicidade e a clareza nas instruções táticas são essenciais para garantir

que os jogadores possam assimilar e implementar o sistema de maneira eficaz. Equilibrar a complexidade do sistema tático com a capacidade da equipe é crucial para garantir uma execução eficiente. O treinamento regular e a comunicação aberta são essenciais para minimizar esses fatores negativos e fortalecer o desempenho tático da equipe.

Tabela 4- Qual fator influencia positivamente uma equipe que possui um sistema tático?

Sistemas	Entrevistados	Total
Individualidade	0	0%
Organização tática	2	20%
Preparação física	0	0%
Entrosamento entre companheiros	4	40%
Bom entendimento e execução do sistema tático	4	40%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Conforme destacado por Stambulova et al. (2015), é importante enfatizar que o conceito de carreira esportiva pode abranger tanto a vertente amadora quanto a profissional, dependendo do status do atleta. Isso envolve uma boa integração com os colegas de equipe e uma compreensão sólida e execução eficaz do sistema tático. Essa combinação pode ser vista de forma positiva, uma vez que pode representar uma maneira menos estressante de lidar com as pressões associadas a mudanças repentinas no sistema tático durante o jogo.

O entrosamento entre jogadores e a execução eficaz do sistema tático são cruciais no futsal. O entrosamento facilita a sincronia, enquanto o entendimento tático possibilita decisões rápidas. Juntos, promovem jogadas coordenadas, adaptabilidade e coesão, fundamentais para o sucesso de uma equipe, impactando positivamente o desempenho em diversas situações de jogo.

A individualidade refere-se às habilidades distintas de cada jogador. Quando os jogadores conseguem expressar suas habilidades individuais dentro do contexto do sistema tático, a equipe se beneficia da diversidade de talentos. Jogadores habilidosos e criativos podem fazer a diferença em momentos cruciais, proporcionando dinamismo e imprevisibilidade ao jogo. organização tática é fundamental para a coesão da equipe. Quando os jogadores compreendem claramente seus papéis e responsabilidades dentro do sistema tático, a equipe se torna mais coesa e eficiente.

A comunicação eficaz e a compreensão das estratégias permitem que a equipe

se mova como uma unidade coesa, tornando-se mais difícil de ser desestabilizada pelos adversários. A preparação física adequada é crucial para a execução consistente do sistema tático ao longo da partida. Jogadores fisicamente aptos conseguem manter a intensidade e o foco por mais tempo, contribuindo para a aplicação eficaz das estratégias planejadas. Uma boa condição física também reduz o risco de lesões e ajuda na recuperação durante o jogo. Integrar esses fatores de forma equilibrada é essencial para maximizar o potencial de uma equipe. A individualidade dos jogadores, aliada a uma organização tática sólida e uma preparação física adequada, cria uma base robusta para o sucesso tático da equipe no futsal.

Tabela 5- Qual o principal fundamento para um bom rendimento da sua equipe para o jogo?

Sistemas	Entrevistados	Total
Adversário	0	0%
Aspecto psicológico	2	20%
Condição física	2	20%
Condição técnica	5	50%
Circunstância durante a partida	1	10%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Segundo Queiroga (2005), na busca constante pelo melhor desempenho atlético, o foco mudou para várias áreas do conhecimento. De maneira geral, é possível destacar o papel crucial da nutrição e da fisiologia do exercício. Além disso, é fundamental estudar como os nutrientes, sinergistas e hormônios contribuem para o aumento da força, velocidade e resistência. Não devemos esquecer a importância do sistema tático em um jogo, pois isso pode fazer toda a diferença no resultado.

A condição técnica destaca-se como o principal fundamento para o bom rendimento de uma equipe no futsal. Engloba habilidades individuais como domínio de bola, passes precisos, dribles eficazes e finalizações consistentes. Uma equipe tecnicamente apta contribui para a execução eficiente do plano tático, aumentando as chances de sucesso durante as partidas. O conhecimento e a análise do adversário são cruciais. Entender as estratégias e pontos fracos do oponente permite à equipe desenvolver táticas específicas para neutralizar ameaças e explorar oportunidades durante o jogo. O aspecto psicológico desempenha um papel significativo.

A confiança, a resiliência e a capacidade de lidar com pressões são essenciais.

Jogadores mentalmente preparados conseguem manter o foco, superar desafios e tomar decisões assertivas em situações cruciais. Uma boa condição física é fundamental para sustentar o desempenho ao longo da partida. Jogadores com boa resistência, agilidade e força têm vantagens em termos de competitividade. A preparação física adequada também contribui para a prevenção de lesões. A capacidade de se adaptar a diferentes circunstâncias durante o jogo é vital. Flexibilidade tática e a capacidade de ajustar a estratégia conforme as mudanças no placar, o tempo restante e outras variáveis, são aspectos cruciais para o sucesso da equipe.

Tabela 6- Na pré temporada qual é o sistema de treinamento ideal para o melhor rendimento das atletas?

Sistemas	Entrevistados	Total
Físico	2	20%
Individual	0	0%
Misto	7	70%
Tático	1	10%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Conforme Souza e Martins (2018) apontaram, a formação das categorias esportivas femininas é essencial para promover a compreensão e a preparação adequada. Isso se torna fundamental quando se busca melhorar o desempenho e, quem sabe, alcançar o nível de elite no futsal. Lidar com todas as exigências do preparo físico requer uma sólida pré-temporada e a implementação de um sistema ideal para desenvolver o esporte com o máximo de rendimento. Na pré-temporada, um sistema de treinamento misto é ideal para otimizar o rendimento das atletas no futsal.

Essa abordagem combina exercícios aeróbicos para condicionamento físico geral, treinamentos técnicos específicos do esporte e atividades táticas que preparam a equipe para os desafios específicos da temporada, promovendo uma preparação holística e equilibrada. A ênfase no treinamento individual na pré-temporada permite que as atletas desenvolvam e aprimorem habilidades específicas do futsal, como domínio de bola, dribles, passes e finalizações. Trabalhos específicos para cada posição também são cruciais para fortalecer as competências individuais das jogadoras.

O treinamento tático prepara a equipe para a compreensão e execução eficaz do

sistema tático durante as partidas. Estratégias de jogo, padrões táticos, posicionamento em quadra e coordenação entre as jogadoras são elementos fundamentais. A integração do treinamento tático ajuda a solidificar a identidade de jogo da equipe. Ao combinar esses três componentes de forma equilibrada na pré-temporada, as atletas podem alcançar um ótimo estado de preparação. Um treinamento físico abrangente, o desenvolvimento de habilidades individuais e uma sólida compreensão tática são essenciais para garantir que a equipe esteja pronta para enfrentar os desafios da temporada.

Tabela 7- Sem treinamentos sua equipe chegaria no nível que tem hoje? (questão de títulos, união e individualismo)

Sistemas	Entrevistados	Total
Sim	10	100%
Talvez	0	0%
Não	0	0%

Fonte: Santos e Soethe 2023.

Segundo Nunes et al. (2012), a importância do treinamento reside na capacidade de aprimorar a frequência cardíaca máxima e o volume de oxigênio máximo dos atletas, permitindo que, desde as categorias de base, desenvolvam maior resistência. Esse aprimoramento resulta em um consumo mais eficiente de energia durante as competições.

Sem dúvida, a ausência de treinamentos comprometeria significativamente o nível atual da equipe em termos de conquistas, coesão e desempenho individual. Os treinamentos são a espinha dorsal do sucesso, moldando não apenas a habilidade técnica, mas também fortalecendo a união da equipe e cultivando o desempenho individual. Títulos, coesão e destaque individual são frutos diretos de um comprometimento consistente com o treinamento.

Em conclusão, a pesquisa destaca a importância do treinamento, sistemas táticos e fatores influenciadores no futsal feminino nas categorias de base. A necessidade de treinamento constante é fundamental para o sucesso, sendo aprimorada por sistemas táticos eficazes e elementos como entrosamento e condição técnica. Esses aspectos colaboram para um desempenho consistente e duradouro das equipes, reforçando a relevância do investimento desde as categorias iniciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas pesquisas realizadas, foi identificado que o sistema tático preferido é o 2x2, enquanto o tipo de marcação ideal gerou uma opinião dividida entre a marcação individual e a marcação na meia quadra. Entre os fatores desencorajadores, a falta de treinamento foi destacada. Por outro lado, fatores positivos incluíram o entrosamento entre companheiros e a compreensão e execução eficaz do sistema tático, com opiniões equilibradas entre os entrevistados.

Além disso, a pesquisa apontou que a condição técnica é o principal fator para obter um bom desempenho, e o sistema de treinamento misto foi considerado o mais adequado na pré-temporada. Quando questionados se suas equipes alcançariam o nível atual sem treinamento, em termos de títulos, união e desempenho individual, todos responderam que isso não seria possível.

Apesar das dificuldades enfrentadas, os treinadores(as) destacaram o aumento da competitividade no esporte, especialmente nas categorias de base feminina, enfatizando a importância do trabalho coletivo. No entanto, a evasão nos treinamentos continua sendo uma preocupação. Como sugestão para futuras pesquisas, propõe-se a realização de estudos envolvendo atletas de futsal feminino na iniciação ao alto nível.

REFERÊNCIAS

ALTMANN, Helena e REIS, Heloisa Helena Baldy dos. **Futsal feminino na América do sul: trajetórias de enfrentamentos e de conquistas**. Campinas 2013. disponível em: https://scholar.google.com.br/scholarhl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=futsal+feminino+d+e+b+ase&oq=#d=gs_qabs&t=1684698626945&u=%23p%3DqyMsVA3nwIUJ. Acesso 19 de Maio de 2023.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização** Editora Artmed, v.1ª Edição. 2002.

QUEIROGA, M.R. et al. **Perfil antropométrico de atletas de futsal feminino de alto nível competitivo conforme a função tática desempenhada no jogo**. Disponível em: <[Perfil antropométrico de atletas de futsal feminino de alto nível competitivo conforme a função tática desempenhada no jogo | Rev. bras. cineantropom. desempenho hum;7\(1\): 30-maio 2005. tab | LILACS \(bvsalud.org\)](#)> Guarapuava- PR, 2005. Acesso em 20 Mar. 2023.

NUNES, R. F. H.; ALMEIDA, F.A.M; SANTOS, B.V.; ALMEIDA, F. D. M; NOGAS, G; ELSANGEDY, H.M.; KRINSKI, K. **Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol**. Motriz: Revista de Educação Física,

v. 18, n. 1, p. 104-112, mar. 2012.

MARQUES, João Paulo. **Futsal. Todo Estudo.** Maringá-PR 2020. Disponível em: <<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/futsal.>> Acesso em: 02 de Agosto de 2023.

RIBEIRO, Gustavo Bezerra e SOETHE, Paulo Ricardo. **Sistema tático de futsal da iniciação ao alto nível.** Pitanga-PR, 2022. Acesso 1 Abril. 2023.

SANTANA, J.G e FREITAS S.L. **Universidade federal do espírito santo centro de educação física e desportos.** Vitória 2015. Disponível em: Gabriela e Luciana – Inserção da mulher no futsal.pdf (ufes.br). Acesso em: 27. março de 2023.

SALVADOR, Paulo Cesar do Nascimento. **Metodologia de ensino de futsal e futebol.** Disponível em: Uniasselvi 2016
<<https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro/livro.php?codigo=22503>> Acesso 12 Out. 2023.

SOUZA, A. C. F. e MARTINS, M. Z. **O paradoxo da profissionalização do futsal feminino no Brasil : entre o esporte e outra carreira.** Goiânia 2018. Disponível em:<https://scholar.google.com.br/scholarhl=ptPT&as_sdt=0%2C5&q=futsal+feminino+de+base&btnG=#d=gs_qabs&t=1684694938709&u=%23p%3DtnaezaJlniEJ.> Acesso 21 Maio de 2023.

STAMBULOVA, N. et al. **Em busca de um equilíbrio ideal: experiências de carreira dupla de atletas adolescentes suecos.** ed. Psicologia do esporte e do exercício, 21, p. 4-14, 2015.

THOMAS, Stephen Silverman. NELSON, Jerry. R. **Métodos de pesquisa em atividade física/ tradução Denise Regina de Sales, Márcia dos Santos Dornelles.**5. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2007: 400 p. el. 28 cm.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Questionário de avaliação tática "Metodologia de treinamento do futsal feminino nas categorias de bases"

CREF:

Numero de Celular:

Cidade:

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plenamente em participar do Projeto de pesquisa intitulado: UCP que tem por objetivo: Analisar a metodologia de treinamento do futsal feminino nas categorias de bases tenho conhecimento que o estudo, projeto, procedimento não provoca nenhum dano físico ou emocional, que não há risco em participar da pesquisa. Concordo também que minha participação no projeto se dê a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa, bem como, não estou sujeito a custear despesas para a execução do projeto. Tenho conhecimento que tenho o direito de me retirar do projeto a qualquer momento desde que faça comunicação ao coordenador da pesquisa, por escrito, previamente. Assim sendo, acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas e explicadas para mim, descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo em participar, voluntariamente, deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

() SIM

() NÃO

1) Qual é o melhor sistema tático para atletas de futsal feminino nas categorias de base?

- 3x1
- 1x3
- 2x2
- 4x0

2) Qual o melhor tipo de marcação no futsal?

- Individual
- Quadrante
- Meia pressão
- Por zona
- Losango
- Meia quadra
- Mista

3) Fatores que influenciam negativamente o sistema tático de jogo?

- Desobediência tática
- Falta de treinamento
- Condicionamento físico
- Complexidade dos sistema tático

4) Qual fator influencia positivamente uma equipe que possui um sistema tático?

- Individualidade
- Organização tática
- Preparação física
- Entrosamento entre
- companheiros
- Bom entendimento e execução do sistema tático

5) Qual o principal fundamento para um bom rendimento da sua equipe para o jogo?

- Adversário
- Aspecto psicológico
- Condição física
- Condição técnica
- Circunstâncias durante a partida

6) Na pré-temporada, qual é o sistema de treinamento ideal para o melhor rendimento

das atletas?

- Físico
- Individual
- Misto
- Tático

7) Sem treinamentos sua equipe chegaria no nível que tem hoje? (questão de títulos, união e individualismo)

- Sim
- Talvez
- Não

ANEXOS

ANEXO A

Questionário respondido

CREF:

10 respostas

029234-G/PR

34275

013266

009152

21568-PR

004732

PR-039770

026098-G/PR

020865G/PR

Numero de Celular

10 respostas

4299875522778

429998150052

42998001064

42991166166

44999291109

42999026206

41998612627

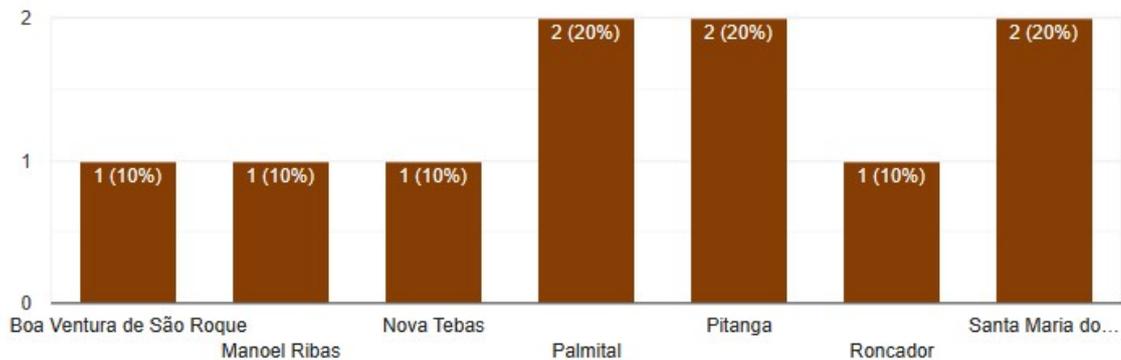
43996735454

42999454058

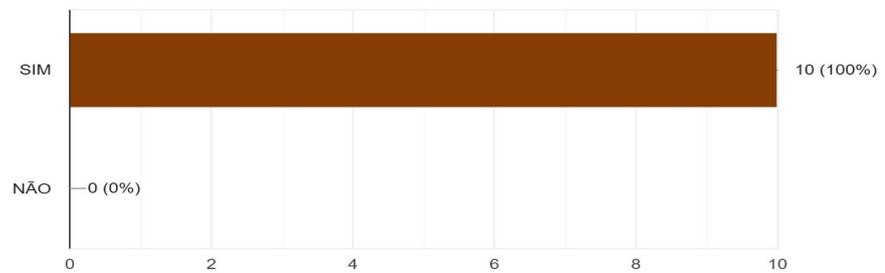
Cidade:

 Copiar

10 respostas



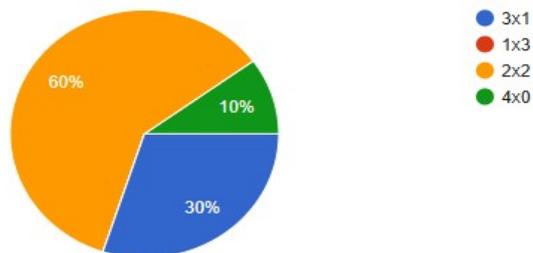
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO Eu, por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plena...da de qualquer benefício que possa ter adquirido.
10 respostas



Qual é o melhor sistema tático para atletas de futsal feminino nas categoria de base?

Copiar

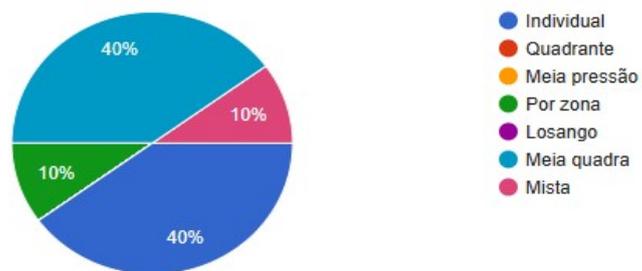
10 respostas



Qual o melhor tipo de marcação no futsal?

Copiar

10 respostas



Fatores que influenciam negativamente o sistema tático de jogo?

Copiar

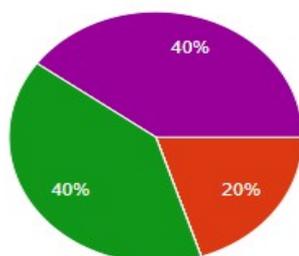
10 respostas



Qual fator influência positivamente uma equipe que possui um sistema tático?

[Copiar](#)

10 respostas

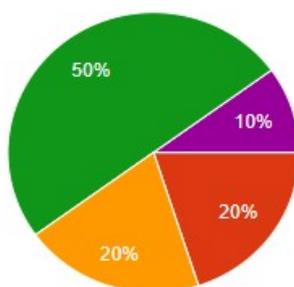


- Individualidade
- Organização tática
- Preparação física
- Entrosamento entre companheiros
- Bom entendimento e execução do sistema tático

Qual o principal fundamento para um bom rendimento da sua equipe para o jogo?

[Copiar](#)

10 respostas

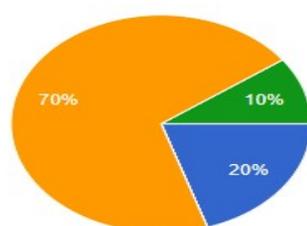


- Adversário
- Aspecto psicológico
- Condição física
- Condição técnica
- Circunstâncias durante a partida

Na pré temporada qual é o sistema de treinamento ideal para o melhor rendimento das atletas?

[Copiar](#)

10 respostas



- Físico
- Individual
- Misto
- Tático

Sem treinamentos sua equipe chegaria no nível que tem hoje? (questão de títulos, união e individualismo)

 Copiar

10 respostas

