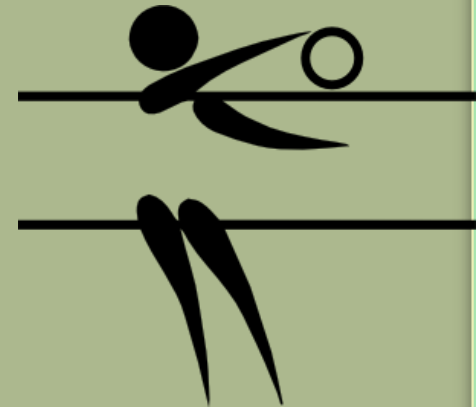


PROGRAMA DE ESPORTES COLETIVOS 2



Técnica

- É o procedimento ou o conjunto de procedimentos que têm como objetivo obter um determinado resultado.



-
- Lees (2002) fez uma revisão destes trabalhos e concluiu que técnica pode ser definida como “uma sequência específica de movimentos”. Em outras palavras, para o futebol, técnica é a maneira que os elementos fundamentais do jogo são executados (fundamentos).

Habilidade

- Segundo Guthrie (1952), a habilidade "Consiste na capacidade de executar uma tarefa com a máxima certeza e o mínimo dispêndio de energia e/ou tempo.



Habilidade no futebol

- Um atleta habilidoso e que possui boa técnica deve saber escolher a melhor ação a ser executada e realizá-la com sucesso, de acordo com as situações do jogo naquele instante. Desse modo, o treinamento técnico não deve estar voltado somente para qual fundamento realizar, mas sim como realizá-lo. (CUNHA *et al.* 2011).

Habilidade no futebol

- Bate (1996) define o termo habilidade no futebol desta maneira: “Capacidade adquirida de selecionar e então realizar a correta ação técnica de acordo com as demandas da situação”.
- Pode-se dizer que é uma forma de rebatida, na qual o pé é usado para propulsionar a bola, (TANI *et al.*, 1988).
- Habilidade fechada X Habilidade Aberta

Habilidade no futebol

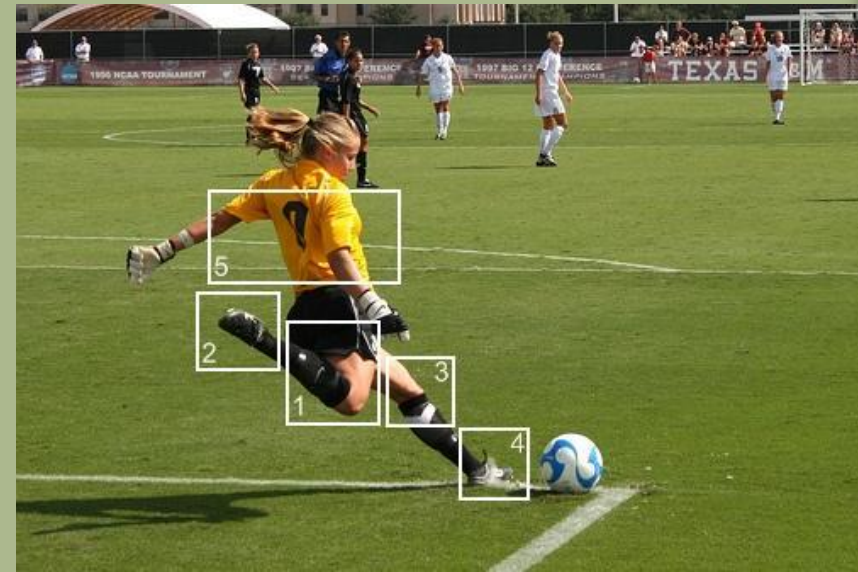
- ◉ Uma vez que habilidade é uma capacidade adquirida, ela pode ser ensinada.
- ◉ Schmidt (1993) afirma que aprendizagem é uma mudança relativamente permanente na capacidade de executar uma ação habilidosa, resultado da experiência e prática. Portanto, um desempenho habilidoso é resultado da aprendizagem e o professor é totalmente responsável por criar uma situação que a favoreça (CUNHA et al. 2011)

Habilidade no futebol

- O treinamento técnico é efetivo quando há melhora na precisão, consistência, eficiência e controle nos fundamentos executados pelo atleta ou aluno. Estes detalhes são facilmente identificados quando o executante pára de se preocupar demasiadamente com a mecânica do movimento e se volta apenas ao sucesso na tarefa (Bate, 1996). Um jogador habilidoso não precisa ter consciência de todos os movimentos que está realizando. Ele realiza as ações automaticamente.
- (CUNHA et al. 2011)

Chute

- Chute – ato de tocar a bola com os pés;
- O chute pode ser realizado e, assim, classificado de diversas maneiras como: de acordo com a região do pé que toca a bola, parte dorsal (“de peito do pé”).
- Pode-se dizer que é uma forma de rebatida, na qual o pé é
- usado para propulsionar a bola, (TANI et al.,1988).



Estágios do chute - DEACH, publicado por WICKSTROM (1977)

- Estágio 1 – A criança mantém sua perna de chute próxima à bola e realiza o chute sem participação efetiva de outros segmentos do corpo.
- Estágio 2 – Maior potência no chute obtém-se pela oscilação da perna de chute para trás e para cima, com uma leve oposição dos braços e colocação do tronco para trás.
- Estágio 3 – Há uma extensão do quadril, na fase preliminar, e maior arco na oscilação da perna de chute, com ajustamento adicionais do corpo.
- Estágio 4 – Há uma efetiva flexão do quadril e joelho com colocação do tronco mais atrasado e amplo ajustamento dos braços durante a reversão.

Sequência do desenvolvimento do chute

<http://pt.scribd.com/doc/30294505/Sequencia-do-desenvolvimento-do-chute-ou-remate>

- ◉ Estágio Inicial:
- ◉ Movimentos restritos durante a ação do chute
- ◉ Tronco ereto
- ◉ Os braços são usados como equilíbrio do corpo
- ◉ O movimento para trás da perna que chuta é limitado
- ◉ Inclinação para a frente é curta: há um pequeno acompanhamento da bola
- ◉ A criança chuta na bola em vez de chutá-la tangencialmente à frente e acompanhá-la
- ◉ O ato de empurrão é predominante em vez da batida.

Sequência do desenvolvimento do chute

- ◉ Estádio Elementar:
- ◉ O movimento preparatório para trás é centrado no joelho
- ◉ A perna do chute tende a manter-se inclinada durante todo o chute
- ◉ O acompanhamento da bola é limitado ao movimento do joelho para a frente
- ◉ Um ou mais passos deliberados são dados em direção à bola

Sequência do desenvolvimento do chute

- ◉ Estádio Maduro:
- ◉ Os braços oscilam em oposição um ao outro durante a ação do chute
- ◉ O tronco inclina-se na cintura durante o chute
- ◉ O movimento da perna que chuta inicia-se no quadril
- ◉ A perna de sustentação inclina-se levemente ao contacto
- ◉ Aumenta a extensão da oscilação da perna
- ◉ O acompanhamento é alto
- ◉ O pé de sustentação eleva-se sobre os dedos ou deixa a superfície totalmente.

Dificuldades de Desenvolvimento

- Inclinação para trás restrita ou ausente
- Falha ao dar o passo à frente com a perna oposta
- Tendência de perder o equilíbrio
- Inabilidade de chutar com qualquer dos pés
- Inabilidade de alterar velocidade da bola chutada
- Tocar a bola sem acompanhá-la
- Oposição de braços e pernas insuficiente
- Falha ao usar uma conjunção de forças pelo corpo para contribuir com a força do chute
- Falha ao entrar em contacto com a bola ou a perda completamente (os olhos não estão atentos na bola)
- Falha em se posicionar a uma distância adequada (falha ao acompanhar o movimento durante o chute na produção de força)

Coordenação motora específica

- A *coordenação motora específica* permite que as pessoas possam controlar os movimentos específicos para realizar um tipo determinado de atividade. Por exemplo, para chutar uma bola, o corpo precisa de uma determinada coordenação motora, para jogar basquete, uma coordenação motora diferente, e assim sucessivamente.

Ensino da técnica (fundamentos)

- ◉ Inicialmente os fundamentos são executados de sua maneira mais pura e simples.



- ◉ mais complexos e combinados (passe+drible+condução, por exemplo).

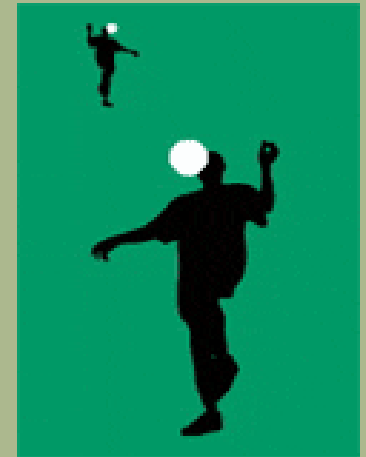
Passe

- Ato de tocar a bola (com qualquer parte do corpo permitida pela regra) objetivando que a mesma alcance outro jogador da sua própria equipe;
- O passe geralmente é realizado com os pés e, quando isso acontece recebe as mesmas classificações apresentadas para chute;



Domínio ou controle

- Ato de “amortecer” a bola de modo que ela fique do corpo do executante, possibilitando que novas ações sejam executadas em seguida;



Drible ou finta

- Ato de livrar-se da marcação adversária com ou sem posse de bola;

Situação reais

Cone não é um jogador!



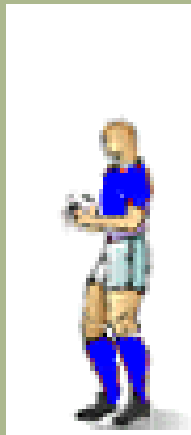
Condução

- Ato de deslocar-se com a bola por uma determinada distância mantendo o domínio da mesma.



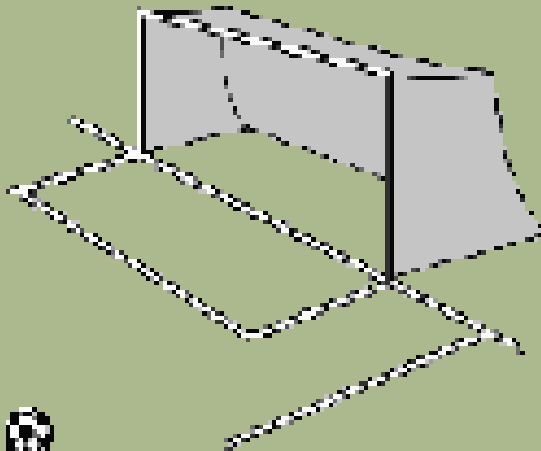
Cabeceio

- Ato tocar a bola com a cabeça;



Finalização

- Ato de tocar na bola com qualquer parte do corpo permitida pela regra com a finalidade de realizar o gol.



Precisão e Exatidão

