**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE**

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA À DISTÂNCIA**

**EMERSON FLÁVIO CABRAL DE MEDEIROS**

**MOTIVAÇÃO NAS AULAS PRÁTICA DE FUTSAL MASCULINO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Guamaré/RN**

**2016**

**MOTIVAÇÃO NAS AULAS PRÁTICA DE FUTSAL MASCULINO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Emerson Flávio Cabral de Medeiros

Polo de Guamaré

Isis Kelly dos Santos

**RESUMO**

O ensino de física vem sofrendo diversas reformulações ao longo dos anos com objetivos de atender às demandas sociais e culturais. Nesse sentido, é preciso repensar as práticas de ensino de física que não estabelecem diálogos com outras áreas de conhecimento, valorizando o ensino fragmentado e uma visão determinista e mecanicista do mundo. Mas como fazer isso? Este relato de experiência tem por objetivo apresentar uma atividade que propõe a aplicação da prática de futsal em aulas de educação física do ensino médio. Entendemos que a atividade desenvolvida possibilita uma aprendizagem mais significativa, uma vez que novas informações (conceito, ideia, proposição) puderam ser adquiridas com significado para o aprendiz. Ou seja, é possível levar os educandos a compreenderem os conceitos através de uma espécie de ancoragem em aspectos relevantes da estrutura cognitiva preexistente do indivíduo, isto é, em conceitos, ideias, proposições já existentes em sua estrutura de conhecimentos com determinado grau de clareza, estabilidade e diferenciação (MOREIRA, 2014). Não é possível repensar o ensino do futsal sem repensar as práticas docentes que visem a fornecer as ferramentas necessárias para que os educandos possam viver frente às mudanças profundas e rápidas que caracterizam as sociedades contemporâneas (AUSUBEL apud POZO E GÓMEZ CRESPO, 2009). É neste pensamento que o presente aborda metodologicamente algumas ações pedagógicas utilizadas por mim para motivar alunos/atletas do sexo masculino da Escola Estadual Monsenhor Honório-Pendências/RN a dá continuidade a tal pratica mesmo diante das dificuldades.

**Palavras Chave:** Futsal. Motivação. Educação Física

**INTRODUÇÃO**

Em meio à busca por um estilo de vida saudável, e na tentativa de liberta-se do sedentarismo, algumas pessoas passaram a procurar as mais variadas atividades físicas como também os mais diferentes esportes (INTERDONATO, 2008).

Dentre esses esportes atualmente o Futsal vem crescendo e conquistando seguidores das diversas faixas etárias, especialmente crianças e adolescentes. É importante que saibamos o que motiva estas crianças e adolescentes a praticarem este esporte (VOSER et al.*,* 2016).

É uma modalidade que segundo que promove benefícios significativos, tais como: movimentos corporais, concentração, qualidade de vida, alegria e a cooperatividade, além de aperfeiçoar a interação e solidariedade. Auxiliando o desenvolvimento físico, psicológico e social de seus praticantes (DIOR, 2011).

Entre as modalidades esportivas aquela que tem maior número de praticantes no Brasil, na qual em sua maioria são compostas de criança e adolescentes (CORREIA; NETO, 2012). Para alguns pesquisadores como Sá (2009) é necessário identificar quais os fatores motivacionais levam a prática do futsal. Partindo deste pressuposto buscamos respostas para identificação dos principais fatores que resultam na motivação das aulas prática de futsal da Escola Estadual Monsenhor Honório-Pendências/RN e como isso tem sido encarado pelos professores de Educação Física.

Diante dos pressupostos o presente artigo descrever como funciona o papel do professor/treinador diante a motivação e/ou desmotivação de seus alunos, já que tal modalidade atualmente é a que possui o maior número de praticantes, sua iniciação ou a prática encontra-se focalizada a tática e técnica e é em meio a estes fundamentos que os alunos/atletas demonstram-se motivados com a sua prática (CAMARGO; HIROTA; VERARDI, 2008).

Dessa forma pesquisas apontam que acreditar que a principal função do professor/treinador é especialmente facilitar a aprendizagem do aluno, identificando sua faixa etária e somente a partir daí passar a trabalhar técnicas dentro da modalidade esportiva (NAVARRO, 2008).

Oferecendo importante contribuição para as Instituições de Ensino e para a sociedade, uma vez que se pretende demonstrar por meio de uma análise bibliográfica e pelas experiências vividas no decorrer da aplicação de cinco planos de aula, a importância dos fatores que levam os alunos a estarem motivados ou não as participarem das aulas de futsal.

Nosso referencial teórico, este será dividido em etapas e cada etapa irá explorar um aspecto relevante no tocante ao tema proposto. A primeira etapa versará sobre um breve contexto histórico do futsal. A etapa seguinte discorrerá sobre o os conceitos de motivação e como estes fazem parte do cotidiano da disciplina Educação Física. Em um próximo momento do trabalho será comentado também a respeito da experiência vivida durante aplicação de cinco planos de aula com uma turma de Ensino Médio praticantes da modalidade em debate. Por fim, fazem-se algumas considerações acerca do assunto em análise.

**DESENVOLVIMENTO**

No Brasil, o futsal chegou por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo, seguindo modelos anteriores, existia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para poderem jogar e então se passou a praticar tal modalidade nas quadras de basquete e hóquei, ficando conhecido como o “desporto de bola pesada”. (MUTTI, 2003). Devido às proporções da área de jogo, o menor número de jogadores e a facilidade em que se pode jogar uma partida, já são considerados por muitos, como o esporte mais praticado do Brasil.

Aos pouco foi superando o futebol que ainda assim, é o mais popular. Atualmente, o Futsal está sendo visto e acompanhado, com muito entusiasmo, devido a sua grande importância dentro das sessões de treinamento, e por tratar-se, também, de um jogo de grande dinamismo. Esse jogo espalha-se pelo Brasil, mais precisamente pelo Rio de Janeiro e São Paulo, passando a ser chamado de futebol de salão. Segundo Bello; Silva e Alves (2008):

Nessa mesma época, no Brasil, a fim de organizar a modalidade, criam-se varias federações estaduais, sendo pioneira a federação Metropolitana de futebol de salão (atual federação de futebol de salão do estado do Rio de Janeiro), fundada em 1954, com sede no América Futebol Clube. Na sequencia, funda-se a Federação Paulista, em 1955, a Gaúcha, a Cearense e a Paranaense, em 1956. (BELLO; SILVA; ALVES, 2008, p. 14).

Avançando a nível mundial, eis, que surge em 25 de julho de 1971 a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), fundada no Rio de Janeiro, tendo o brasileiro João Havelange como primeiro presidente (BELLO; SILVA; ALVES, 2008).

Em 1996, a Lei de Diretrizes e Bases promulga que a Educação Física seja integrada à Proposta Pedagógica da escola, sendo componente curricular da Educação Básica. Sendo assim, deve ser exercida no ensino fundamental e médio. Atualmente, conteúdos como o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta são abordados como cultura corporal.

Assim, como reforça os Parâmetros Curriculares nacionais:

A Educação Física escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (PCN´S EDUCAÇÃO FÍSICA, p 114, 1998).

A Educação Física Escolar deve garantir o acesso de todos os alunos ao conhecimento prático e conceitual, dando oportunidade a todos para desenvolver suas potencialidades de maneira não seletiva, e não mais focar na aptidão física e no rendimento padronizado. Para isso é necessário que o professor reformule seus planos de aulas contendo estímulos adequados ao nível do aluno, tendo despertar o interesse dos alunos para realização da prática esportiva. Ou seja, um plano de aula não deve impedir a participação do aluno e nem tão pouco desmotiva-lo (SANTINI; VOSER, 2008).

Contudo, Pereira (2006) aborda que se deve expressar a motivação como funções e intenções próprias, tornando o ser humano capaz para solucionar problemas, recordar informações e, conseguir realizar tarefas mais simples ou complexas. Para tanto qualquer que seja a ação a ser desempenha precisamos de uma determinada motivação fator determinante para a realização de tarefas.

Assim sendo, a motivação na visão dos autores que dão suporte a esse trabalho investigativo é o combustível que passa mover ânimos tanto no alunado com no professor ministrante da disciplina.

A motivação dividiu- se em dois pontos intrínsecos e extrínsecos, trata-se de motivação intrínseca situação onde é de exclusividade do indivíduo, estando diretamente ligada a seus sentimentos, gostos, prioridades, desejos e outros estímulos relacionados às questões internas Já a motivação extrínseca trata-se de uma motivação relacionada por estímulos ambientais, que vêm de fora para dentro. Um bom exemplo de motivação extrínseca é um sistema de compensação, em que é concedida uma premiação ou benefício a partir do alcance de um resultado positivo ou execução de uma tarefa específica (DELGADO REIS, 2011).

Esses dois tipos de motivação devem andar lado a lado. Como reafirma Marzinek, Neto (2007) a motivação extrínseca compreende fatores externos que levam os jovens à prática da atividade física, como, por exemplo, influência de colegas, dos pais e do professor. Enquanto a motivação intrínseca inclui fatores internos, como o prazer, satisfação, força de vontade. Estando associada ao prazer, a vontade própria do adolescente em participar, a alegria da realização. Isso faz com que o aluno se envolva na aula plenamente, propiciando um melhor entendimento do conteúdo.

A instituição em que as cinco aulas foram desenvolvidas está localizada no Município de Pendências/RN. A escola Estadual Monsenhor Honório (EEMH) localizada na zona urbana da cidade. Atua nas modalidades de Ensino Médio e EJA. A escola possui atualmente, aproximadamente 800 alunos, matriculados nos três turnos de funcionamento (manha, tarde e noite), 52 professores efetivos, 14 funcionários contratados e todos eles são habilitados na área em que lecionam, 26 funcionários administrativos, englobando secretários e auxiliares, e 5 funcionários de manutenção e limpeza (merendeiras e serventes).

Com relação ao planejamento e gestão escolar, a escola faz sistematicamente reuniões com pais, alunos e profissionais da educação para discussão a respeito do Projeto Político Pedagógico, portanto a gestão da escola é democrática, uma vez que é elaborada pela comunidade escolar (Professores, pais, alunos, etc.).

Quanto à estrutura física, é uma escola de grande porte, as salas são amplas, com carteiras e cadeiras apropriadas, quadro branco e quadro verde. A escola possui 6 banheiros, 14 salas de aula, existem várias dependências para realização de atividades tais como: quadra esportiva para prática de educação física (com algumas debilidades), laboratório de informática, laboratório de línguas, sala de vídeo, biblioteca, auditório, cozinha com alguns equipamentos e utensílios necessários.

A escola dispõe de salas administrativas (secretaria, sala da direção, coordenação, orientação, almoxarifado, comitê pedagógico e de professores). Para o desenvolvimento do trabalho pedagógico a escola disponibiliza data show, televisor, dois computadores, notebook e internet, micro system, DVD e acervo bibliográfico.

O espaço físico para realização dos treinos disponibilizados pela Escola era: na quadra e no pátio. Na maioria das vezes mediante todas as dificuldades encontradas, foi necessário trabalhar o lado motivacional dos alunos/atletas não os deixando se vencer diante os obstáculos.

Diante dos obstáculos após a execução dos planos de aula, houve a solicitação para utilizar o ginásio de esporte municipal, localizado próximo a escola, para realizar as aulas/treinos e preparação com os estudantes para os jogos estaduais e municipais.

Apartir da realização de trabalhos voluntários e estágio supervisionado na escola houve observações sobre as necessidades dos alunos, apartir de então foi aplicado e preparado cinco planos de aula com intuito de buscar identificar qual a motivação dos alunos para praticarem e permanecerem nas aulas de Futsal.

Inicialmente, foi realizada uma discussão com os professores de educação física e os alunos. Algumas perguntas foram realizadas com o intuito de saber o que os alunos entendiam por futsal e quais as dificuldades encontradas por ambos para realização da prática.

Após a identificação dos conhecimentos prévios, deu-se início à atividade a parti daí coloquei em prática a primeira aula de meu planejamento. Os alunos foram divididos em grupos para o desenvolvimento da atividade. Na primeira atividade, participaram da aula 40 alunos do sexo masculino do 1° ao 3° ano do Ensino Médio foram sugeridos que organizassem. O aquecimento inicial se dava por meio por passe, recepção e finalização. No decorrer da prática eram adaptadas algumas variações de passe e recepção. Em seguida distribuídos pela quadra em quatro minicampos de futebol, formados por trave de garrafas pet e as cordas dando no formato de linhas laterais.

Utilizaram-se regras básicas do futsal, estipulado um determinado tempo para cada jogo, foi se trabalhando em forma de rodízio entre os trios. Ao termino da aula ocorreu uma feedback conversamos sobre vitórias e derrotas. Deixando bem claro que nem sempre uma derrota não é motivo para desistência. Para execução da aula foi necessário utilizarmos os seguintes recursos: 04 bolas de futsal ou borracha, 16 garrafas de pet, areia e 10 cordas médias, a mesma teve duração de 02 horas de aula.

A atividade foi desenvolvida com intuito de estimular a coletividade por meio do jogo lúdico sem o compromisso com a vitória. Não podemos deixar de apontar que a alteração do espaço físico na aula de física gerou uma motivação intrínseca, levando o aluno a querer desenvolver a atividade proposta.

O segundo plano de aula intitulado de: condução e domínio da bola complementando com passe do futsal. Tem como objetivo principal reconhecer o valor da cooperação no futsal, tendo em vista a questão da condução, domínio da bola e do passe através das atividades, estimulando a competição como forma de cooperação, motivação e não de exclusão.

No primeiro momento foi feito um aquecimento, logo depois de divididos em 10 grupos de 4, teriam que se deslocar e manter o controle da bola sem deixa-la cair no chão, utilizando os pés, o peito, a cabeça e as coxas. Contar em voz alta o número de toques, já que a dupla que alcançar a maior contagem é a vencedora. Quem deixar a bola cair no chão fica esperando a próxima rodada.

Quando os avalie no término da aula pode-se verificar que os alunos reconheceram a condução, mantiveram o domínio da bola e o passe do futsal como fundamentos do jogo de modo a propiciar o futuro desenvolvimento tático.

Melhor resultado foi à integração dos grupos valorizando a cooperação no futsal, manifestada pela questão da condução, domínio da bola e do passe com os demais companheiros de equipe que sempre se motivavam e não deixava a exclusão acontecer. O material utilizado foi: 10 bolas de futsal, bolas de borracha, bolas de iniciação futsal, cones, pneus e coletes, e quadra. A aula teve duração de 02h.

No terceiro plano de tinha como objetivo aprimorar, através do aquecimento e alongamento, a capacidade física dos alunos, bem como suas habilidades motoras junto ao fundamento de **passe do futsal** (partes inicial e principal da aula). Foi uma aula de resgate ao Futsal Tradicional.

No primeiro momento iniciamos um alongamento e aquecimento. Logo após solicitarei, através do número do diário escolar dos alunos, que dessem 03 voltas ao redor da quadra (4 min). Depois foram separados em quartetos, onde pedi que os mesmos se se disponha no sentido transversal à quadra para que troquem passes, sempre em deslocamento e utilizando os dois pés (bilateralidade). Finalizando nossas atividades foi trabalhado passes com a parte interna dos pés, passes com a parte externa dos pés, passes com o dorso (peito) dos pés, brincadeira de bobinho com 1 toque na bola, utilizando os respectivos passes.

No quarto plano de aula a ser desenvolvido com a turma optei por trabalhar somente o chute. Notei uma resistência no início, pois eles queriam muito mais que treino de chute. Neste momento passei alguns vídeos relacionados aos treinos de alguns times brasileiros, onde se trabalhava treinos com chutes e suas variações. Após explicação do vídeo motivei à participação explicando como se procederá a aula.

Inicialmente foi feito um alongamento seguido de um aquecimento, logo após eles teriam que ficar em pé à frente de uma parede e executar chutes livres na direção da parede deslocando-se (sempre com chute) para finalizar com gol ate onde se encontrava a trave.

No segundo momento já em duplas, um atrás do gol arremessando a bola para o companheiro posicionado a frente do gol, executar o chute de bate pronto, e em pé, de frente para uma parede e tendo uma bola segura com as mãos na altura da cabeça, largá-la para em seguida executar o chute no momento em que ela tocar o chão.

Finalizando a aula a duplas, tendo um companheiro à frente. Passar para ele, deslocando-se pela quadra e finalizando para o gol a bola recebida de volta. Como variação um dos componentes deverá ir atrás do gol arremessando a bola para o companheiro posicionado a frente do gol, executar o chute de bate – pronto, e em fila indiana, o aluno deverá executar o chute de bico em direção ao gol. O material utilizado nesta aula foi: Bolas de futsal, quadra poliesportiva, cones e trave de gol. Teve a duração de 02 horas de aula.

Finalizando meu estágio executei o plano de aula: A prática competitiva passe, recepção e competição de Futsal. O mesmo objetivava trabalhar os fundamentos do futsal com ênfase no passe, recepção e finalização; Avaliar o processo de habilidades motoras, cognitivas e afetivas; Aprimorar as técnicas de passe, recepção e finalização e por fins analisar o comportamento da equipe diante de uma possível derrota ou vitória em torneios.

Após alongamento e aquecimento foi feita uma revisão geral e teórica relacionada aos fundamentos do futsal (passe, recepção e finalização) a partir do método parcial. Para só então iniciarmos a prática foram feitas variações de passe e recepção, a turma estava dividida em quatro grupos em fila indiana.

Cada aluno passará a bola para o professor, este devolverá a bola para o aluno finalizar o gol, em seguida retorna ao final da fila e o próximo dará continuidade à atividade.

Durante o desenvolvimento, poderão ser acrescentadas algumas variações de finalização. Será “ataque contra defesa”, a turma será dividida em quatro grupos, cada grupo ocupará uma parte da quadra e, cada um formará duas equipes (uma de ataque e outra de defesa), o objetivo será fazer o gol, desta forma, quando uma for atacar a outra vai defender.

Após termino da aula, foram acrescentados algumas informações por meio de observações feitas pelo estagiário. Logo em seguida expus a possibilidades de participar com eles de algumas competições que estavam por vim. Neste momento que ressaltei a importância de não se desmotivarem diante as dificuldades encontradas para treinar e nem tão pouco diante uma derrota.

No desenvolver das primeiras aulas sempre contava com apoio da professora da disciplina de Educação Física, e antes do treino propriamente dito, nos preparávamos com um aquecimento. Na tentativa de realizar um bom trabalho, houve a realização de buscas e meios alternativas que deixasse os alunos motivados em realizar os treinos independentes dos resultados.

Após a conquista do 2° lugar após a participação da equipe na Regional Escolar do JUVERNS em Angicos/RN, verificou-se um alto empenho por parte dos alunos, pude observar que minhas orientações no decorrer das aulas foram assimiladas. (Figura 01). As realizações dos treinos eram bastante intensas, pois em agosto deveríamos estar preparado para competir nos JERNS do RN regional em Macau/RN. Após a participação mais uma conquista da equipe qual confirmou presença na Final, vindo a se consagrar campeã, e assinando seu passaporte para a final em outubro na cidade de Nova Cruz. (Figura 02).

Figura 01: Time de Futsal Monsenhor Honório



Fonte: EEMH (2015)

Figura 2: Campeões da semifinal dos JERNS



Fonte: EEMH (2015)

Figura 3: Representantes Esportivos da EEMH



Fonte: EEMH (2015)

**CONCLUSÃO**

Ao longo do período da aplicação das aulas na EEMH, ficou bastante evidente o crescimento esportivo, psicomotor e social que o futsal proporcionou aos alunos, algo que só possível por conta da motivação e desempenho dos atletas nas aulas. O Brasil passou a ser referência nessa modalidade esportiva. Isso mostra o quanto ainda precisa ser difundido no espaço escolar e ser visto nas atividades de Educação Física, não só como lazer e sim ser divulgado como um meio para transformar a vida do individuo na sociedade visto que o esporte é capaz de transformar varias realidades sociais, como a marginalidade e o analfabetismo.

Após a vivência, foi possível identificar, que os alunos se mostraram eficazes e motivados, principalmente quando chegaram às conquistas quase que impossíveis na visão deles. Como fatores positivos é possível apontar o apoio dos professores de Educação Física, a toda equipe gestora que diante as dificuldades agilizaram para realização da prática indo à busca de um Ginásio para treino e aos alunos que se demonstraram e no inicio desanimados nas possíveis conquistas que estavam por vim e que no final encontravam-se motivados a participarem de treinos e aulas propostos pelos professores treinadores.

Ao final desta experiência, conclui-se que é de grande valia para formação acadêmica e para vida, visto que o desejo de trabalhar diretamente com futsal possibilitou, abordar quantas são inúmeras as contribuições para formação não só do individuo, mas do atleta e sim de um cidadão.

Vejo também que o incentivo a prática de tal modalidade tanto no masculino como no feminino seria uma boa estratégia para que pudéssemos diminuir a incidência de doenças relacionadas ao sedentarismo no nosso país, até porque pessoas que experimentam com prazer um esporte no inicio de sua vida dificilmente se tornará um adulto sedentário.

**REFERÊNCIA**

BECKER JR., B. **Manual de psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre: Nova Prata, 2000.

BELLO, Nicolino; ALVES, Ubiratan Silva. **Futsal: conceitos modernos**. São Paulo: Phorte, 2008.

CAMARGO, F.P.; HIROTA, V.B.; VERARDI, C.E.L. **Orientação motivacional na aprendizagem esportiva do futsal na escola.***Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte,* v.7, n.3, p.53-62, 2008.

CORREIA, T. A. A.; NETO, J. E. N. **Motivos para a prática esportiva e fatores associados de jogadoras de futsal.** ***Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.*** v. 11. n. 2. p. 82-95. 2012.

DE DIO, L. V. **O interesse dos discentes do ensino médio nas aulas de Educação Física.** Londrina, 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual De Londrina.

DELGADO, R. R. R. **A Importância da Motivação Para o Sucesso da Organização**. Mindelo - Junho de 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Licenciatura em Contabilidade e Administração. Instituto Superior de Ciências Económicas E Empresariais.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G.; Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. Motriz. Vol. 1. Núm. 1. p. 63-66. 2008.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. 1998. 114p. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf. Acessado em 11.05.2016, 20h 32min 45s.

NAVARRO, Antônio Coppi. **Futsal.** São Paulo: Phorte, 2008.

PEREIRA, M, G, R. **A motivação de adolescentes para prática da educação física: uma análise comparativa de instituição pública e privada.** Programa de Pós-Graduação Strícto Sensu em educação Física. Universidade São Judas Tadeu. 2006.

SÁ, T. A. **A motivação de crianças entre 11 e 14 anos para a prática do futsal.** TCC Graduação em Educação Física. Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas.** 2ª edição. rev. ampl. Barueri. Manole. 2009.

SANTINI, J; VOSER, R. **Ensino dos esportes coletivos: Uma abordagem recreativa.** 1ª edição. Canoas: Editora Ulbra, 2008. 184p.

VOSER R. C., MOREIRA C. M. e VOSERP. E. G.: **A MOTIVAÇÃO PARA PRATICA DO FUTSAL: UM ESTUDO COM ATLETAS NA FAIXA ETÁRIA ENTRE 13 A 18 ANOS. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol,*** São Paulo. v.8. n.28. p.39-45. Jan/Fev/Mar/Abr. 2016. ISSN 1984-4956

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exército.** Porto Alegre: Artmed, 2008.