

# Pertinência do exercício de treino no futebol

## 1. INTRODUÇÃO

A evolução do desporto passa hoje por uma simbiose quase perfeita entre a competição e o espectáculo. A cobertura mediática deste fenómeno e as inerentes implicações — profissionalismo de todas as estruturas de suporte, criação de sociedades desportivas, mobilidade dos agentes no mercado desportivo e marketing — deram ao desporto um espaço na sociedade de consumo que o tornaram tão exigente quanto apetecido.

Neste contexto, o futebol coloca-se na ponta da pirâmide desportiva. Com êxito, o culto do futebol, aquilo que dele se espera e o que ele dá, alteraram de modo quase radical a forma como se organiza e prepara um jogo, campeonato ou competição.

Uma equipa profissional de alto nível tem um desempenho superior a 60 jogos, durante um período de 11 meses, em que se exige qualidade, dinâmica e, claro, vitória (na vertente física, técnica e táctica), a recuperação (física e psicológica) e o suporte médico e de reabilitação, têm sido teorizadas e estudadas em profundidade, com o objectivo único do máximo rendimento. Uma semana após o início da época futebolística, a equipa tem que apresentar uma performance muito próxima da sua máxima expressão. São jogos particulares, torneios e apresentações oficiais em que a avaliação da situação é tão profunda como na competição regular. Tudo isso ocorre em prol da divulgação do espectáculo e promoção de receitas para uma empresa com custos elevados.

Estas necessidades/requisitos levaram a interrogar e repensar todo o processo de planeamento e periodização do treino desportivo. O plano a longo prazo só tem sentido se considerar o próximo microciclo e a periodização já não se coaduna com um período preparatório mais ou menos longo. O modelo proposto por Malvetev — considerando o período pre-

paratório com duas etapas (a geral e a específica), o período competitivo e o período transição (MATVEIEV, 1986) — muito usado em tempos, parece estar a ser substituído pelo modelo proposto por Tschiene — uso de exercícios específicos de competição, aumento da intensidade específica da carga de treino visando a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo o processo anual de treino e a realização de um grande número de competições (TSCHIENE, 1978).

A unidade de treino e o exercício de treino foram também alvo de adaptações às exigências do novo futebol. A recuperação do jogador passou a ocupar um lugar privilegiado na sessão de trabalho, porque se tornou necessário recuperar do mesmo momento de avaliação. O exercício de treino de futebol abandonou assim de forma evidente o conteúdo geral que tinha, sobretudo na vertente física, a qual seguiu de perto o exercício de treino de atletismo e passou a ser o **exercício integrado**.

Por outras palavras, a necessidade de objectividade e eficácia do exercício de treino levaram a que as componentes físicas, técnica e táctica passassem a ter uma

ligação muito directa, dado que "certos aspectos técnicos e tácticos devem ser treinados em condições físicas semelhantes às das competições" (ROHDE e ESPEISEN, 1988: 69). Isto aponta para aquela que deve ser a tarefa fundamental do treinador — "criar exercícios que devem reproduzir parcial ou integralmente o conteúdo e a estrutura do jogo" (Teodoro, referido por QUEIROZ, 1986: 22).

## 2. OBJECTO DE ESTUDO

O exercício de treino pertinente e adequado às exigências do jogo e situações de jogo e o elemento fulcral deste puzzle que é o jogo de futebol (DONATI e BELLOTTI, 1985; ULATOWSKI, 1975; WEINCK, 1983; BOMPA, 1983; MATVEIEV, 1986; PALFAI e BENEDECK, 1978; KORCEK, 1980; TSCHIENE, 1978). Se, por um lado, o exercício deve-se identificar o mais possível com o tipo de jogo pretendido pelo treinador, componentes técnica e táctica — por outro, ele deve contemplar as capacidades físicas — velocidade, força, resistência e flexibilidade específicas do futebol — subjacentes ao desenvolvimento desse mesmo jogo [...]. Não basta



Prof. Dr. Pedro Bizarra  
Ég. Professor  
Alameda, Escola Sup.  
de Educação de  
Viana do Castelo

## Pedagogia





Assim, foi observado um jogo de caráter particular de uma equipe da 1ª divisão (de futebol), foi recolhida informação em termos técnicos, táticos e físicos (movimentações ofensivas) e registrada a carga interna do jogo (registro de frequências cardíacas). Paralelamente, foi observado um jogo de treino, com o intuito de perceber a frequência cardíaca, o consumo energético e a carga funcional da equipe. O objetivo era avaliar a capacidade de resposta da equipe a situações de treino, com o intuito de perceber a carga interna do jogo (registro de frequências cardíacas) e a carga funcional da equipe.

### 3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A ideia de que o treino consistia em um processo direcionado para o desenvolvimento da equipe, percebido como um sistema funcional (Ballo, citado por BACCO, 1995), para reproduzir movimentos específicos de jogo, é cada vez mais comum entre os autores. Assim, torna-se prioritário estudar a carga interna que é consequência da externa e sobretudo expressada das dificuldades fisiológicas, bioquímicas e mor-

biológicas sofridas pelo organismo. A carga interna pode ser avaliada pelo controle de VO<sub>2</sub>, concentração de lactato, modificações a nível enzimático e hormonal, frequência cardíaca, entre outros. O desenvolvimento do sistema motor funcional depende da frequência de aplicação do estímulo, sendo que a repetição de um mesmo exercício, com o intuito de perceber a carga funcional da equipe, é uma prática comum no treino. O objetivo era avaliar a capacidade de resposta da equipe a situações de treino, com o intuito de perceber a carga interna do jogo (registro de frequências cardíacas) e a carga funcional da equipe.

Segundo esta linha de pensamento, a proposta deste trabalho é avaliar o transfer do exercício de treino para o jogo, através da identificação quantitativa e qualitativa das situações de treino na competição, bem como as diferenças entre os dois momentos em termos de carga interna, avaliada pela resposta cardíaca.



Os resultados, agora apresentados, evidenciam que a equipe nesta situação de treino constrói as suas ações de finalização a partir das alas. O objetivo do exercício definido pelo treinador e plenamente alcançado, conforme demonstrado pelas altas percentagens de finalização pelas alas consecutivas pela equipe em superioridade numérica (72%, 68% e 74% das finalizações ou tentativas de finalização, respectivamente). Contudo, esta é apenas uma parte das opções táticas definidas apontam para este tipo de construção de ações ofensivas e a equipe demonstra disponibilidade para as realizar, por outro, será preciso verificar até que ponto elas são aplicadas em competição. Por outras palavras, será este um exercício pertinente para a prestação da equipe em situação de competição?

Os dados obtidos da análise de jogo apontam para uma resposta positiva (quadro 2).

Jogo	Tipo I	Tipo II	Tipo III
	46%	48%	16%

Quadro 2 - Análise estatística, demonstrando a percentagem de finalizações ou tentativas de finalização por tipo de situação de jogo, segundo o tipo de jogo.



Como informação adicional, importa referir que dois dos três golos obtidos pela equipa neste jogo resultaram de situações do tipo I. O terceiro golo é obtido em ação de bola parada.

Percebida a aplicabilidade do exercício na competição, vamos agora analisar a outra componente do treino — a carga interna. Isto porque um exercício de competição, além de se realizar de acordo com a motricidade e regras da disciplina específica, incluindo todos os elementos e variações do movimento específico do jogo, deverá ser executado com igual velocidade, amplitude e intensidade à situação de competição.

Assim, foi avaliada a carga interna através da frequência cardíaca no exercício de treino e em jogo (1ª parte de jogo particular, dado os impedimentos legais em usar cardio-frequencímetros em jogos oficiais).





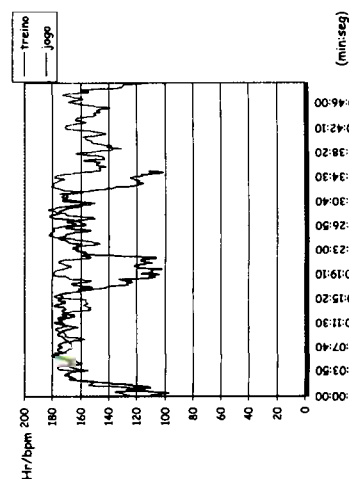
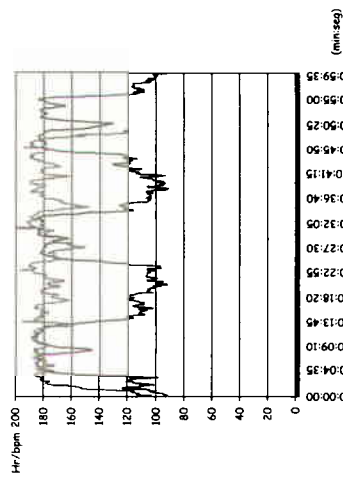
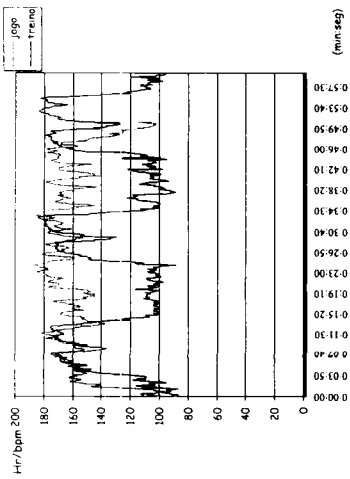
mento dos picos de frequência cardíaca na segunda parte do exercício, que poderá ser justificado pelas alterações estruturais da equipa — inferioridade numérica e menor tempo de posse de bola.

#### 4. CONCLUSÃO

A escolha criteriosa dos exercícios de treino pode constituir um instrumento eficaz do mesmo. Identificar o tipo de acções ofensivas que se pretende para a equipa e seleccionar os exercícios de treino, procurando que estes se aproximem o mais possível da situação real de competição, parece ser a chave do sucesso. Além de construir acções ofensivas, criar situações de finalização e finalizar, torna-se imprescindível dar ao exercício de treino a intensidade e a velocidade de execução idênticas ao jogo. Desta forma, além dos aspectos técnico-táctico, o jogador prepara o organismo para as solicitações físicas inerentes à competição — exercício integrado.

Este trabalho pretendeu demonstrar que as duas componentes — carga externa e carga interna — podem e devem estar intimamente ligadas. Deste modo, o treino ganha tempo e eficácia, factores decisivos no futebol de alta competição actual.

A escolha criteriosa dos exercícios de treino pode constituir um instrumento eficaz do mesmo. Identificar o tipo de acções ofensivas que se pretende para a equipa e seleccionar os exercícios de treino, procurando que estes se aproximem o mais possível da situação real de competição, parece ser a chave do sucesso.



**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bompa, Tudor O. (1983) Theory and Methodology of Training. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bosconi, Adriano (1993) La pianificazione nei clubs professionisti. in Atti II Congresso Nazionale A.I.P.A.C., Collana Cinque Cerchi, Aprile, Firenze

Donati, A.; Baldoni, P. (1993) L'organizzazione dell'allenamento. Nuove frontiere. Roma: Società Stampa Sportiva

Garganta, J. (1998) O desenvolvimento dos jogos desportivos colectivos. in Treino Desportivo, n.º 6, 3.ª série, ano II, Março, pag. 6-13

Konrad, Franziska (1980) Nuevo concepto en el entrenamiento de futbolistas. in El Entrenador Español Fútbol, 3.ª época, n.º 4, Abril, pag. 45-52

Marella, M. (1993) La valutazione del calciatore. Strumenti per il controllo e la valutazione periodica dell'allenamento: analisi generali e per ruoli. Bergamo: Edizioni junior.

Matewiev, L. (1988) Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte

Pallini, J.; Benwick, E. (1998) Football, 600 jeux d'entrainement. Brabat: Ed. Broodoooms Michel

Queiroz, C. (1986) Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol

Robblet, H. C.; Epperman, T. (1988) Work intensity during soccer training and match-play. in T. Reilly, A. Lees, K. Davids e W. Murphy (eds.) Science and Football. Liverpool: E. and Spon, pag. 68-75

Teddiem, P. (1998) O sistema do treino. in Futebol em Revista, 4.ª série, n.º 28, Dezembro, pag. 45-56

Ullmann, Teddiem (1975) La theorie de l'entrainement sportif. Comité International Olympique

Wainack, J. (1981) Manual d'entrainement. Paris: Editions Vigot