

# O exercício no processo de treino de futebol proposta metodológica

\* Licenciado em Sports Ciencias pela Akademia Wychowania Fizycznego - Poznan. Mestre em treino de alto rendimento desportivo.

**Paul Vladek Wilmore\***  
[paul\\_wilmore@hotmail.com](mailto:paul_wilmore@hotmail.com)  
(Polonia)

\*\* Aluno da Licenciatura em Ed. Física e Desporto da Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro. Treinador de futebol.

**Raúl Oliveira\*\***  
[oliveiraul@mail.pt](mailto:oliveiraul@mail.pt)  
(Portugal)

## Resumo

O jogo é o mais rico instrumento (exercício) que o treinador possui para o "ensino" do futebol mas sou obrigado a referir que muitas vezes surge a tentação a todos nós, treinadores, de utilizar os exercícios analíticos pois são exercícios fechados onde mais facilmente se calculam os resultados e se controlam as variáveis externas, esquecendo-nos que o treino não deve servir para, exclusivamente, satisfazer as necessidades e interesses do treinador mas sim voltado para os atletas com quem trabalhamos.

A verdade é que não nos interessa, a nós treinadores, que o jogador seja uma perfeição no domínio dos gestos técnicos específicos do futebol, mas sobretudo, que consiga agir em cada circunstância de acordo com um grau de pertinência adequado às exigências dessa mesma situação. Isto é, que seja capaz de tomar a melhor decisão possível face às características que o envolvimento lhe apresenta.

Devo desde já esclarecer que quando nos referimos à utilização do jogo, não nos referimos exclusivamente à utilização do jogo formal, mais sim às "formas de jogo" que simplificam a estrutura complexa do jogo.

**Unitermos:** Futebol. Jogo. Exercício.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 81- Febrero de 2005

1 / 1

## Introdução

O tema a desenvolver decorre da problemática - "o exercício no processo de treino" - no âmbito dos jogos desportivos colectivos (JDC), muito concretamente no âmbito do futebol, de formação prioritariamente mas não olvidando o de competição.

Deste texto espero, sinteticamente, esclarecer o leitor acerca de algumas das questões fundamentais, no meu entender, que se colocam deste tema, tais como:

- Qual o papel do exercício no processo de treino?
- Quais os aspectos a considerar na estruturação de exercícios?
- Como caracterizar e classificar os exercícios?
- Quais os exercícios mais recomendáveis para o treino de futebol?

## Delimitação conceptual

Exercício - Brito (2003) considera o exercício como um meio/instrumento técnico - pedagógico fundamental que o treinador/professor dispõe para elevar e potenciar o nível de prestação/rendimento dos seus jogadores/alunos.

Treino - Segundo Castelo (2000) "*treino é um processo pedagógica que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos praticantes e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico*".

Técnica - Matveiev (citado por Ferreira, 2001) considera a técnica como o modelo ideal da acção competitiva (mental, verbal, gráfico, matemático ou outro) elaborado com base na experiência prática ou mesmo teórica.

Táctica - Waïneck (citado por Ferreira, 2001) entende a tática como o comportamento racional regulado pela própria capacidade de rendimento do praticante, do adversário e das condições exteriores, no confronto individual ou colectivo.

Ações Técnico - Tácticas - Citando Maçãs e Brito (2000) podemos afirmar que estas são "os meios de base a que os jogadores recorrem, quer individualmente, quer colectivamente, tanto na fase de ataque, como na fase de defesa, no sentido de solucionar as situações concretas do jogo".

Princípios de jogo - Brito (2003) define princípios de jogo como sendo "as linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos técnico - tácticos dos jogadores quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo".

### **Aspectos básicos do exercício**

O treinador como figura central da condução de um processo de treino organizado e estruturado, de modo a conseguir intervir eficazmente na criação e estruturação de exercícios terá que dominar um conjunto de aspectos decisivos, dos quais destacamos: o objectivo, o conteúdo, a estrutura e o nível de desempenho.

**Objectivo** - Para que este possa ser definido de forma racional devemos, em primeiro lugar, considerar e diagnosticar o nível de prestação dos atletas de que dispomos através do nível de desempenho nos exercícios anteriores ou avaliação de diagnóstico/inicial. Só após este requisito estar cumprido estamos, efectivamente, aptos a definir objectivos realistas e adequados à nossa população alvo, e promover a melhoria do seu rendimento. Dada a vertente multifuncional do exercício, convém referir que exercícios semelhantes podem ter objectivos diferentes, sendo da responsabilidade do treinador a hierarquização dos mesmos. Os objectivos deverão, impreterivelmente, relacionar-se com os princípios de jogo.

**Conteúdo** - Os conteúdos dizem respeito aos factores de rendimento (Técnicos, tácticos, físicos e psicológicos) desenvolvidos, quer pelos jogadores (índole individual), quer pela equipa (índole colectiva), em situações de jogo ou exercícios (Ferreira 2001). De salientar que, em certos casos, os conteúdos e os objectivos podem coincidir pois os princípios de jogo incluem-se nos factores de jogo (adaptado de Maçãs e Brito, 2000).

**Estrutura do exercício** - Segundo Queiroz (1986) estrutura diz respeito à relação dialéctica que se estabelece entre a actividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdos) e os factores fundamentais do contexto onde evolui (o jogo). Durante um jogo existem sempre duas equipas que "batalham" entre si, a equipa em posse de bola tenta concretizar golo, enquanto que a equipa contrária tenta impedir essa concretização, assim podemos afirmar que existe uma relação dialéctica expressa por atitudes interdependentes e indissociáveis. Assim podemos constatar que existem três situações fundamentais do jogo (Dietrich citado por Queiroz, 1986) em que os jogadores se encontram envolvidos, como mais tarde verificaremos.

**Nível de desempenho** - Diz respeito ao resultado obtido pelos alunos após a operacionalização das actividades propostas. Estas informações confrontadas com os objectivos previamente definidos, resultam num conjunto de conclusões acerca do sucesso/insucesso da actividade e permite o reforço ou reorganização dos aspectos básicos do exercício.

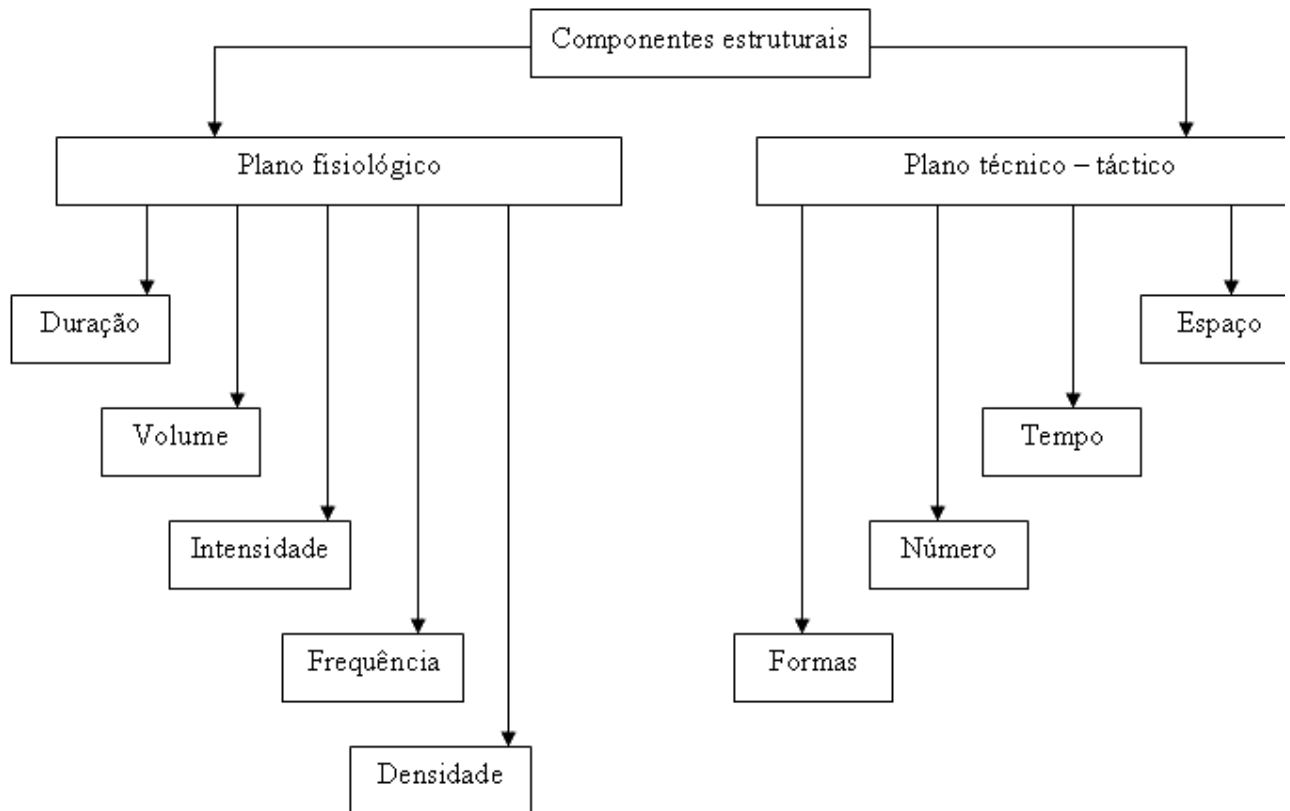
Como complemento destes aspectos podemos referir mais alguns que o treinador deverá dominar, dos quais destacamos:

**A racionalização** - De acordo com Teodorescu (1987) cit. por Ferreira (2001), numa primeira análise a racionalização procura a redução do número de exercícios de treino e, o aumento do número de repetições do mesmo, tendo como objectivo de base a optimização do treino e implicitamente o rendimento dos praticantes e das equipas.

**A modelação** - Segundo Castelo (2000), "é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Segundo este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição de uma dada modalidade, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, fundamentando-se assim a optimização do processo de treino".

### Componentes estruturais do exercício

De acordo com Castelo (1996) as componentes estruturais do exercício devem ser consideradas no plano fisiológico e no plano técnico - tático.



Fonte: Castelo, 1996

### Plano fisiológico

Ao nível da estruturação do treino de jovens este plano é relegado para uma importância secundária, sendo que a ênfase é atribuída ao plano técnico - tático. Apesar de não serem os aspectos fulcrais do treino de jovens exige-se ao treinador o perfeito domínio destas componentes de treino pois os métodos de treino, a competição, os diversos exercícios, toda e qualquer carga de treino têm repercussões na totalidade do sujeito, podendo manifestar-se com particular incidência no âmbito anatomofisiológico, psicológico ou sociológico (Proença, 1999). Estes efeitos são sobremaneira imprevisíveis no jovem, dado o dinamismo e o heterocronismo das adaptações e transformações a que está sujeito. Assim exige-se uma breve referência a estes factores:

**Duração** - Refere-se ao tempo efectivo de execução de um exercício ou série de exercícios, sem interrupção, medidas em unidades de tempo.

**Volume** - Refere-se ao tempo total de carga executada pelos praticantes num exercício, incluindo pausas do mesmo. Pode ser medido em km, kg, número de repetições, horas, etc.

**Intensidade** - Pode-se definir como a exigência com que o exercício é executado em relação ao máximo de capacidades dos praticantes nesse mesmo exercício.

**Densidade** - Representa as pausas utilizadas entre os exercícios de forma a desencadear uma relação harmoniosa entre exercício e recuperação.

**Frequência** - Número de repetições de um exercício numa unidade de tempo.

### **Plano técnico - tático**

Este é o plano ao qual se deve dar primazia, principalmente no treino de jovens mas não só, sendo que a partir deste deve ser dado o ponto de partida para a organização de um exercício. Às componentes deste plano darei uma atenção mais pormenorizada dado que através delas ser-nos-á possível responder a questões como: Como adequar o número de alunos ao espaço que desejamos utilizar? Será possível aumentar ou diminuir a complexidade do exercício através da manipulação destas componentes?

**Espaço** - Para Castelo (2000), "ao diminuirmos o espaço, maiores serão as dificuldades encontradas pelos praticantes na concretização dos objectivos consubstanciados pelos conteúdos dos exercícios de treino. Este facto deriva de que quanto menor for o espaço, maior será o tempo que os praticantes possuem para analisar a situação, e executar as acções técnicas correspondentes à sua solução, o que implica conseqüentemente um aumento da velocidade e do ritmo de execução das acções individuais e colectivas, diminuindo a eficiência estabelecida para a concretização dos objectivos propostos". Neste sentido, "à que adequar o espaço de forma precisa, visto que entre o espaço e a actividade desenvolvida pelos praticantes existe uma relação directa e precisa" (Queiroz, 1986).

**Tempo** - Pode-se relacionar com uma série de variáveis como tempo de actividade na tarefa, frequência das acções, velocidade de execução, ritmo de jogo e índices de eficácia do rendimento.

No entanto, Castelo (2000) destaca o vertente do tempo que o jogador possui para executar afirmando que *"a solução dos problemas postos pelo jogo, é tanto mais adequada, quanto o jogador pode reflectir essa situação durante mais tempo". O mesmo autor refere que "a invariável tempo está estritamente ligado ao espaço, isto significa que são interdependentes quanto mais temos de um mais temos do outro. Quanto mais tempo tiver para agir, maior margem de erro é possível por parte do jogador".*

**Número** - Refere-se à quantificação dos meios humanos nas tarefas.

Citando Castelo (2000) podemos referir que *"a redução do número de praticantes irá aumentar o número de vezes que estes podem relacionar-se de forma: - directa com a bola; ou, próximo dos companheiros e adversários que num dado momento a detém; e, tão ou mais importante, serem eles próprios a concretizarem o objectivo final estabelecido para o exercício"* (ex. remate).

Ou seja, segundo o mesmo autor, se *"aumentarmos o número de possibilidades de solicitação dos praticantes consubstancia-se a oportunidade destes desenvolverem os aspectos técnico-táticos não só de ordem individual (relação com bola - acção técnica) como de ordem colectiva (relação com os companheiros - combinações táticas) "*.

**Forma** - A forma relaciona-se com a complexidade que resulta da correlação entre a estrutura e o conteúdo do exercício e o conteúdo e estrutura do jogo.

Castelo (2000) defende que a construção dos exercícios de treino técnico - tático é de primordial importância que exista uma inter-relação óptima entre número - espaço - tempo. A adequação eficaz e ajustada destas invariantes permitirá estabelecer um número de solicitações correcto dos praticantes, em espaços correctos de actuação e com tempo