

O exercício no processo de treino de futebol proposta metodológica

Paul Vladek Wilmore*

paul_wilmore@hotmail.com
(Polonia)

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

Raúl Oliveira**

oliveiraul@mail.pt
(Portugal)

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

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

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, tácticas, 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 - Wainek (citado por Ferreira, 2001) entende a táctica 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.

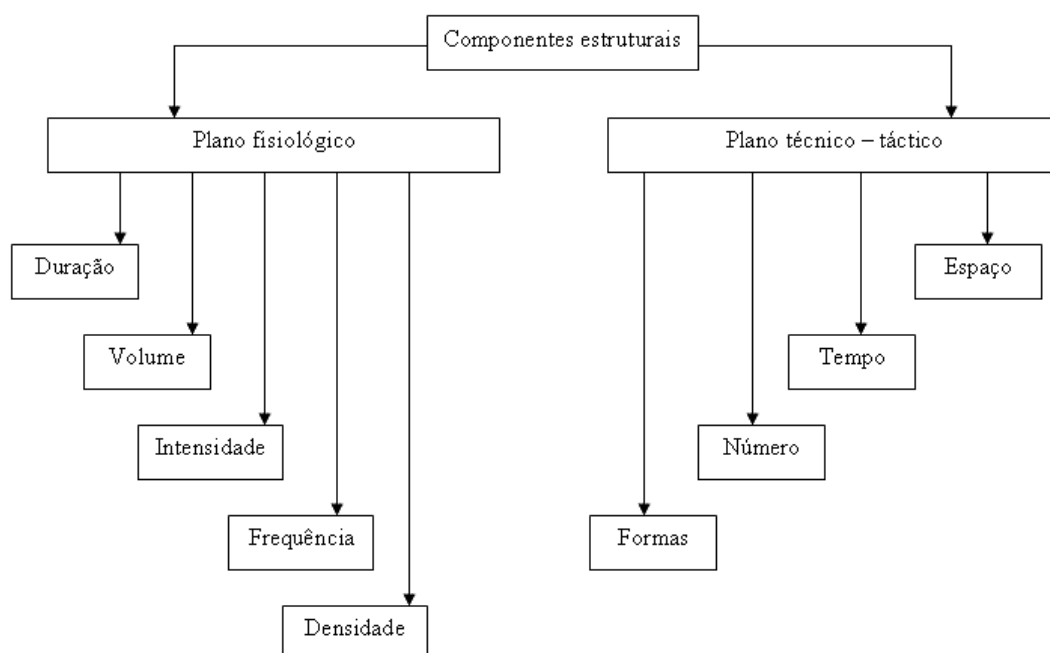
Como complemento destes aspectos podemos referir mais alguns que o treinador deverá dominar, dos quais destacamos:

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 - táctico.



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 consequentemente 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 -tácticos não só de ordem individual (relação com bola - acção técnica) como de ordem colectiva (relação com os companheiros - combinações tácticas) "*.

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 - táctico 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 correctos para analisar e executar, de forma a consubstanciar uma aquisição e assimilação das soluções tácticas e das execuções técnicas diferentes, em função da variabilidade dos dados da situação.

Para além da análise separada neste plano devem ainda ser consideradas as relações que se estabelecem entre os critérios, número, tempo, espaço:

- Número/espaço
- Espaço/tempo
- Número/tempo

(Adaptado de Castelo, 1996)

Estes constituem:

1. Variáveis fundamentais da estrutura e organização dos exercícios.
2. Variáveis decisivas na elevação ou diminuição da estrutura de complexidade de um exercício (adequação).

3. Variáveis decisivas que permitem estabelecer uma relação entre os conceitos conteúdo e estrutura.
4. Variáveis decisivas que permitem estabelecer uma correlação entre conteúdo e estrutura do jogo e conteúdo e estrutura do exercício.

(adaptado de Queiroz, 1986)

Classificação dos exercícios

O factor de treino predominante no conteúdo do exercício

- Exercícios técnicos
- Exercícios tácticos
- Exercícios físicos

Em função do grau de identidade do exercício

- Exercícios de competição
- Exercícios especiais
- Exercícios Gerais

(Castelo, 2000)

Classificação dos exercícios no domínio específico do futebol

Dentro do domínio específico do treino de futebol podemos considerar os exercícios como sendo:

- Exercícios fundamentais
- Exercícios complementares

(Queiroz, 1986)

Exercícios fundamentais

São todas as "formas de jogo" que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental. A divisão destes exercícios em três formas fundamentais reflecte e retrata a simplificação da estrutura complexa do jogo sem desvirtuar a sua natureza fundamental.

Exercícios Fundamentais	Forma Fundamental	Estrutura e Organização
Construção das acções ofensivas X Impedir a construção das acções ofensivas	III	$Gr + A \times D + Gr$
Criar situações de finalização X Anular as situações de finalização	II	$A \times D + Gr$
Finalização X Impedir a finalização (Defesa da baliza)	I	$A \times 0 + Gr$

Fonte: Queiroz, 1986

Exercícios complementares

São todos aqueles que não incluem na sua estrutura fundamental a finalização. Estes podem ser caracterizados pelas Formas Separadas que incluem um só factor de treino e fora das condições de jogo ou pelas Formas Integradas que incluem dois ou mais factores de treino.

Os exercícios complementares são colocados no treino entre os exercícios fundamentais ou, como desenvolvimento e aperfeiçoamento de certos factores específicos (certos momentos da preparação). Conclusões

De certa forma a resposta às quatro questões que colocamos no início deste relatório encontram-se já implícitas no texto de revisão bibliográfica anteriormente apresentado, no entanto algumas dessas questões merecem uma reflexão mais alargada e abrangente.

Logo no início do relatório é apresentada uma definição muito particular de exercício, elegemos esta não inocente ou aleatoriamente mas porque esta nos apresenta o exercício não como uma simples estrutura do treino, apresenta-nos sim o exercício como uma ferramenta fundamental para o treinador, opinião esta fundamentada ao longo do trabalho através da importância e da relevância atribuídas ao mesmo.

Penso que esta ideia é pacífica entre nós, os treinadores e formadores de jovens, mas será que, de facto, os treinadores utilizam este "veículo" da forma mais segura e coerente? A nossa experiência pessoal quer como atletas quer como treinadores leva-nos, infelizmente, a concluir que ainda são muitos os treinadores que não assumem uma postura estruturada e organizada perante o processo de treino e desperdiçam a oportunidade de utilizar de forma racional e coerente este precioso auxiliar de treino. Esta realidade é ainda mais assustadora quando falamos do treino de jovens, que se encontram numa fase de maturação sendo muito facilmente afectáveis quer a nível físico, psíquico ou social. Esta ideia é defendida por Proença (1999) que afirma que *"ao treinador de crianças e jovens exige-se conhecimentos técnicos específicos, mas não será de mais recordar que o essencial na condução do treino está para além das técnicas e das técnicas e das táticas e dispensa as "habilidades" aprendidas e o "cheiro de balneário", resultado da sua experiência como desportista; o essencial residirá na capacidade em considerar todos os factores determinantes do comportamento do jovem, de forma integrada, criando um clima facilitador e estimulante, ao seu desenvolvimento evitando tudo quanto possa representar eventuais danos imediatos ou a prazo"*

O treinador tem que saber prescrever o "medicamento" correcto para tratar as "doenças" da sua equipa ou atleta, faço esta divisão porque muitas vezes o treinador organiza exercícios semelhantes para toda a equipa quando tal pressupõe que todos tenham níveis de prática semelhante o que dificilmente ocorre com jovens, assim o treinador deverá definir diversos grupos dentro da sua equipa e aplicar o "medicamento" correcto. Esta ideia transporta-nos para outra, ou seja, antes de tudo o resto o treinador terá que ser capaz de diagnosticar qual o "mal" de que a sua equipa padece.

Seguindo uma linha lógica de raciocínio o passo seguinte é estabelecer objectivos hierarquizados para os exercícios de treino de modo a que estes sejam, efectivamente, mecanismos eficazes do treino. Proença (1999) afirma mesmo que *"a definição de objectivos irrealista, o significado atribuído à competição e a questão da preparação competitiva (que preparação e que consequências), uma inadequada programação dos conteúdos de treino (tornando-o, muitas vezes, monótono, pouco motivante, unilateral), uma incorrecta e acriteriosa programação dos exercícios visando a formação técnica constituem alguns dos principais desvios à desejável condução do treino de jovens"*.

A afirmação anterior expõe, de certa forma, uma interrogação que tem "assombrado" os treinadores ao longo dos tempos, principalmente ao nível da formação. Proença (1999) define "*alegria, prazer, carácter lúdico, desafio, criatividade, participação efectiva e aprendizagem*" como ingredientes fundamentais para o perfeito desenvolvimento dos jovens ao longo do seu processo de treino desportivo, quer como atleta quer como homem. Então a grande questão que se põe é como fazer coexistir todas estas variáveis no treino, promovendo o prazer e a aprendizagem em simultâneo?

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. Esta ideia é apoiada em Maçãs e Brito (2000) para quem "*a execução técnica só tem significado se for resposta a uma exigência táctica. Neste sentido, todas as acções individuais e colectivas não devem ser encaradas como objectivos em si mesmas, mas como os meios através dos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções tácticas na procura de um objectivo comum*".

Feita esta reflexão sai-nos reforçado o princípio de que o jogo é um meio de treino que o treinador tem ao seu dispor e que este é a melhor condição de especificidade que ele pode ter para promover a aprendizagem técnico - táctica. Não nos referimos à utilização do jogo desprovido de objectivos didácticos concretos, mas a utilização do mesmo com um carácter de orientação consciente e activo por parte do treinador em função da aprendizagem do jogo.

Apesar de todos terem a noção de que o jogo é a forma mais motivante de aprendizagem, Ferreira (2001) lança o repto "EXERCITA-SE MUITO E JOGA-SE POUCO". Não queremos desta forma dizer que os exercícios predominantemente analíticos devem ser totalmente descartados pois tal como Garganta (1996) refere estes exercícios "*são determinantes para a resolução de uma fase de formação do praticante - a relação jogador-bola*", logo são meios que temos ao nosso dispor para o treino. Permitimo-nos acrescentar que os exercícios analíticos devem, de facto, fazer parte da planificação de um treino mas apenas, e só se a eles estiver conectado um dos princípios de jogo, pois sem uma correlação com os princípios de jogo qualquer exercício é insípido e sem interesse prático. No entanto, mais uma vez referimos que estes exercícios devem servir apenas como complemento do treino e nunca como base fundamental do treino.

Somos novamente forçado a concluir que 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 grande problemática dos JDC e concretamente do futebol não é a resolução primária do "como fazer", mas sim a necessidade imediata de, desde logo, abrir pistas relativamente aos "quandos" (Ferreira, 2001, citando Araújo).

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, já anteriormente referidas.

O treinador tem que ser capaz de conduzir o jogo ou "formas de jogo" e dele retirar as consequências de aprendizagem desejadas. Não deixar o jogo decorrer sem um propósito, mas sim organiza-lo didacticamente em função dos objectivos previamente definidos e nele fazer a sede das aprendizagens pretendidas, coloca um conjunto de problemas aos treinadores, que só é possível de ser ultrapassado através das vivências de treino e de um elevado nível de organização e preparação. A grande diferença entre treinadores é que aqueles que possuem mais vivências relacionadas com o treino conseguem fazer do jogo uma solução de aprendizagem suficientemente pertinente, enquanto que os menos experientes têm de recorrer a soluções analíticas, que por vezes são desfasadas do contexto de cooperação que o jogo possui (Ferreira, 2001) para treinar os mesmos aspectos. De entre as "formas de jogo" atrás referidas pensamos que é importante dar um destaque especial aos jogos reduzidos e aos jogos modificados (condicionados) durante o treino de jovens, visto que estes promovem em grande escala aquela que, do meu ponto de vista, é a função primária do treinador do jovem jogador de futebol e que é criar um ambiente em que o jovem possa criar vivência de jogo e "armazenar" na sua memória os problemas e as soluções práticas que lhe surgem durante a competição. As múltiplas vivências de jogo, tal como as vivências de treino se aplicam ao treinador, promovem o desenvolvimento natural e efectivo do jovem.

Para terminar gostaríamos de referir que o que referimos neste relatório, são apenas as nossas ideias acerca daquilo que deve ser a planificação do treino em futebol, o papel do exercício e do treinador na sua operacionalização, não são verdades absolutas pois, muito provavelmente, existirão milhões de concepções diferentes daquela que aqui expressei, aliás a maior beleza do nosso jogo é que não existem receitas fixas para o treino e que qualquer umas das muitas concepções de treino pode ter resultados satisfatórios, depende apenas do contexto em que se insere. Assim, não vamos afirmar que aquilo que aqui escrevemos é a forma mais correcta de direccionar o treino, apenas nos limitamos a fundamentar estas concepções e a desafiar os leitores a retirarem as suas próprias conclusões.

Bibliografia

- Brito, J. (2003) "*Metodologia e didáctica específica I, o jogo de futebol*", documento de apoio à disciplina de Opção I - Futebol, série didáctica UTAD, Vila Real.
- Castelo, J. (1996) "*Futebol - A Organização do Jogo*", Edição do Autor
- Castelo, J. et al. (2000) "*Metodologia do Treino Desportivo*", Edições FMH, 3ª edição
- Ferreira, A. (2001) "*Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da táctica*", in Revista Treino Desportivo.
- Garganta, J (1995) "*Para uma teoria dos Jogos desportivos colectivos*" in A. Graça & J .Oliveira "*o ensino dos jogos desportivos*": centro de estudos desportivo, FCDEF-UP.
- Maçãs, V. & Brito, J. (2000) "*Os factores de jogo em futebol*", série didáctica UTAD, Vila Real.
- Proença, J. (1999) "*A identidade do treino de jovens, da ética à metodologia*", in Revista Treino Desportivo.
- Queiroz, C.(1986) "*Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*", Edições Federação Portuguesa de Futebol, 1ª edição, Lisboa