

### **Metodologias de treinamento técnico no futebol: concepções, contextos de aplicabilidade e percepções de treinadores quanto ao sequenciamento ideal.**

*Technical training methodologies in football: concepts, contexts of applicability and perceptions of coaches as to the optimal sequencing.*

Sales, WVS<sup>1</sup>; Guimarães, MB<sup>2</sup>; Paoli, PB<sup>3</sup>

1 Professor da Faculdade Governador Ozanam Coelho. CREF: 023905-G/MG

2 Observador Técnico no CoritibaFoot Ball Club - PR. CREF: 017908-G/MG

3 Professor de Futebol pela Universidade Federal de Viçosa. 004197 - CREF/MG

#### **Resumo**

**Objetivos:** Identificar e analisar as metodologias do treinamento técnico utilizadas em um centro de formação de atletas de futebol, conceituando-as e as contextualizando-as em seus aspectos favoráveis e desfavoráveis.

**Amostra:** Doze treinadores, graduados em Educação Física, atuantes nas categorias de base com tempo de experiência entre 5 a 16 anos. Entre os entrevistados seis possuem especialização e dois títulos de mestre com estudo na área do futebol.

**Métodos:** No plano empírico, está caracterizado como uma pesquisa qualitativa. Quanto à natureza descritiva, um estudo de campo. Com relação aos procedimentos técnicos foi utilizada uma entrevista semiestruturada, composta por sete questões e doze entrevistados, construídas a partir dos indicadores encontrados na revisão crítica da literatura referente à temática do treinamento técnico no futebol.

**Resultados:** Os entrevistados utilizam de uma proposta de conteúdo integrada, com grande participação do conteúdo técnico no planejamento. O treinamento técnico utiliza-se de três métodos: analítico, situacional e em forma de jogo. Nenhum método foi considerado sem importância e a escolha de utilização é baseada no nível de qualidade de execução dos gestos no contexto do jogo, ressaltando que o analítico permite uma correção mais detalhada do gesto. O atleta deve ser autônomo para saber tomar a decisão correta e utilizar recursos técnicos para solucionar os problemas do jogo.

**Conclusão:** Cada método de treinamento técnico possui sua particularidade e importância. Existem alguns fatores que devem ser analisados para definir o método mais adequado para o momento. Assim que, na prática o treinador deve aplicar diferentes métodos em função de seus objetivos. Um único método não provavelmente permitirá desenvolver o atleta em todas suas dimensões.

**Palavras-chave:** Futebol, Treinamento técnico, Metodologia.

## Abstract

**Objectives:** Identify and analyze technical training methodologies used at academies of football, conceptualizing them and contextualizing them in favorable and unfavorable aspects.

**Sample:** Twelve coaches, graduates in physical education, acting in the academies of football, with experience between 5 to 16 years. Among those interviewed six have post-graduate course and two titles of Master study in the area of football.

**Methods:** In the empirical plan is characterized as a qualitative research. As for the descriptive nature, a field study. With respect to technical procedures was used a semi-structured interview, composed of seven questions and twelve respondents, built from the indicators found in the critical review of the literature on the subject of technical training in football.

**Results:** The respondents use a proposal for integrated content, with great participation of technical content in planning. Technical training uses three methods: analytical, situational and game situations. No method was considered without importance and the choice to use is based on the level of quality of execution of gestures in the context of the game, noting that the analytical method allows more detailed correction of gesture. The athlete must be independent to make the right decision and use technical resources to solve the problems of the game.

**Conclusion:** Every technical training method has its particularity and significance. There are a few factors that must be analyzed to define the most appropriate method for the moment. So, in practice, the coach must apply different methods depending on your goals. A single method will probably not develop the athlete in all its dimensions.

**Keywords:** Football. Technical training. Methodology.

## Introdução

Dentre as modalidades esportivas individuais e coletivas, o futebol se destaca como uma das mais praticadas no mundo, acolhendo um elevado número de adeptos, que segundo dados disponibilizados em 2006 pela “*Fifa Communications Division, Information Services*” ([www.fifa.com](http://www.fifa.com)), chegam a 270 milhões de praticantes. Nas últimas décadas o futebol vem passando por uma evolução em todos os componentes que estão envolvidos no contexto do treinamento esportivo (físico, técnico, tático, psicológico, clínico e administrativo). A concordância entre eles oferece uma situação real de aplicabilidade correta e coerente de uma sequência lógica no treinamento de uma equipe, tanto em curto quanto em médio e longo prazo.

De acordo com Drubsky<sup>[1]</sup>, o futebol, nos últimos anos, tem se caracterizado pelo

salto qualitativo na área do treinamento e, conseqüentemente, no desempenho dos atletas e das equipes. Deste modo, Greco<sup>[2]</sup> afirma que é necessária uma programação consciente, metódica, progressiva e planejada de fatores a desenvolver a capacidade de percepção, antecipação e tomada de decisão, assim como da análise de resultado da ação ou gesto empregado e na tomada de consciência (nova percepção), que são pilares básicos nos quais se estrutura, projeta e realiza um treinamento moderno.

A evolução permite ao futebol adquirir um tratamento científico, exigindo, conseqüentemente, profissionais cada vez mais qualificados para atuarem em todas estas áreas, visando o alcance de resultados eficazes. É possível observar que o componente técnico no futebol tem um significado cada vez mais decisivo para a

obtenção de objetivos eficazes nas competições, sendo considerado como um dos fatores mais amplos e ricos, quando se pretende alcançar índices positivos de forma objetiva, visto que a técnica esta diretamente ligada com a eficiência dos componentes tático, físico e psicológico referentes ao jogo. Nessa linha de pensamento, os métodos a serem utilizados tornam-se fundamentais para o sucesso do trabalho técnico.

Para Libâneo<sup>[3]</sup>, método de ensino é a ação do professor, ao dirigir e estimular o processo de ensino em função da aprendizagem dos alunos, quando utiliza intencionalmente um conjunto de ações, passos, condições externas e procedimentos. Já Canfield<sup>[4]</sup> preconiza que os métodos de ensino supõem maneiras organizadas e sistemáticas de possibilitar e criar ambientes que, de modo eficiente e científico, levem a resultados favoráveis. E para Laville e Dionne<sup>[5]</sup>, método indica regras e propõe um procedimento. Para obter o aumento da retenção do conhecimento é necessário, além da prática, colocar os atletas em discussão sobre o que foi passado para eles em determinado treino. Com isso os atletas não figuram apenas como "robôs", recebendo ordens a todo o momento e repetindo movimentos estereotipados e passam a entender o jogo e suas variáveis, assim como os objetivos dos treinamentos.

A técnica para Guimarães e Paoli<sup>[6]</sup> é uma particularidade do esporte, tanto os individuais quanto os coletivos, a exemplo do futebol. É uma ação motora que proporciona o maior nível de desempenho do atleta da forma mais objetiva e econômica possível. A técnica é comum a todos os atletas, e constituída pelos fundamentos do esporte.

Zakharov e Gomes<sup>[7]</sup> definem técnica como sendo "ação motora como meio de solução da tarefa motora". Para os autores, a noção de técnica esportiva é percebida

frequentemente como o modo mais eficiente de realização de um movimento. A técnica pode ser dividida em: i) GERAL: É todo gesto motor comum aos esportes coletivos; ii) ESPECÍFICA: É todo gesto motor específico de uma determinada modalidade esportiva (fundamentos técnicos).

No futebol, como em qualquer outra modalidade esportiva, existem fundamentos básicos que formam a base da ação técnica dos praticantes. Estes fundamentos, que constituem o suporte do futebol, devem ser aprendidos e treinados para uma boa execução durante a prática desportiva. Mediante a isto, é importante distinguirmos fundamento técnico de habilidades individuais. Uma vez que a literatura aponta que as habilidades são inatas ao individuo, já o fundamento técnico é desenvolvido através de treinamentos específicos<sup>[8]</sup>.

Poder-se-ia afirmar então, que o fundamento técnico é treinável, ou seja, é uma característica que pode ser adquirida, diferentemente da habilidade pessoal.

Segundo Paoliet al<sup>[9]</sup>, a técnica é resultado, em parte, do conjunto de dons naturais que possui cada jogador, somado ao treinamento intensivo e controlado.

A execução eficiente dos fundamentos técnicos no futebol é, portanto, uma obrigação para os jogadores de alto nível. E para que isso ocorra, é necessário que se treine todos os fundamentos técnicos. E para treiná-los Paoli<sup>[10]</sup> destaca que três são os métodos para o treinamento técnico: treinamento técnico-analítico; técnico-situacional e técnico em forma de jogo (i.e. **Treinamento técnico analítico** é o método pelo qual os jogadores automatizam, compreendem e fixam o gesto específico<sup>[9]</sup>; o **Treinamento Técnico Situacional** é o método onde o jogador executa a ação motora do fundamento em situação real de jogo<sup>[9]</sup>; o **Treinamento Técnico em Forma**

**de Jogo** que é caracterizado por Drubscky<sup>[1]</sup> como um componente importante do aprendizado, como repetição e correção do gesto, associado a dispositivos capazes de trazer mais motivação e produtividade aos treinos).

Nos meios relacionados ao futebol se torna frequente por parte dos treinadores e professores o surgimento de dúvidas referentes ao treinamento da técnica, levando em questão como: Quais seriam os métodos de treinamento técnico utilizados no planejamento de treinadores de futebol atualmente? Os mais indicados por categoria? Qual trabalhar primeiro? Existe uma sequência lógica? Como definir qual método a ser utilizado?

Estas são questões que o treinador deve refletir na hora de planejar seus treinamentos, pois desta forma estaria consciente do que, como e porque estará fazendo, não simplesmente aplicando exercícios para os atletas de forma não elaborada, pois cada categoria possui sua peculiaridade em relação aos conteúdos trabalhados. Quando se trata de formação, trabalho de base ou projeção de atletas, não se pode ignorar certos conteúdos físicos, técnicos e táticos. Desta forma, o presente trabalho visa identificar e analisar de forma mais profunda a cerca dos métodos existentes, afim de uma melhor compreensão por parte dos treinadores e professores quanto as suas concepções, seus contextos de aplicabilidade e percepção para um sequenciamento ideal, o que dará ao individuo uma maior chance de se desenvolver.

## Objetivo

Identificar e analisar as metodologias do treinamento técnico utilizadas em um centro de formação de atletas de futebol,

conceituando-as e as contextualizando-as em seus aspectos favoráveis e desfavoráveis.

## Métodos

Todos os treinadores envolvidos no estudo são formados em Educação Física com o ano de conclusão do curso de Educação Física variando entre 2002 e 2012 e atuam na formação de atletas, ou seja, em categorias de base. Cinco entrevistados possuem Especialização *Latu Sensu* em Futebol, dois possuem título de mestre na área do Futebol, um possui Pós-Graduação em Futebol e Futsal e todos já fizeram/fazem cursos de atualização nas áreas que compõem o futebol de forma periódica e aleatória. A média de idade dos entrevistados é de 27,21 anos. O tempo de experiência que os entrevistados trabalham com futebol varia de 5 a 16 anos.

A partir do debate acumulado pela literatura científica, foi construído o plano teórico-metodológico para trabalhar de forma conceitual e operacional os conceitos de técnica e de treinamento da técnica utilizado na realização deste trabalho. Também foi realizada uma análise crítica da produção científica com o foco voltado às metodologias do treinamento técnico, revisando e realizando ainda neste plano um levantamento da literatura que trata do tema.

No plano empírico, este estudo está caracterizado como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva<sup>[11]</sup>. Esta pesquisa consiste em um estudo de campo, sendo desenvolvida através da observação direta das atividades do grupo estudado, composto por 125 atletas, com idades entre 11 e 17 anos, divididos em cinco categorias (sub 12, sub 13, sub 14, sub 15 e sub 17) com treinos de terça a sexta-feira no período da tarde e aos sábados pela manhã e de entrevistas

semi-estruturadas<sup>[12]</sup>, com os Treinadores das cinco categorias do Clube, para captar suas explicações e interpretações do processo de formação do atleta no que se refere o componente técnico.

Os dados foram coletados através de entrevistas, realizadas pelo próprio pesquisador, no centro de treinamento, gravadas, transcritas na íntegra, e posteriormente analisadas em triangulação com as observações do trabalho de campo, com as imagens e conteúdos das entrevistas realizadas com os Treinadores, com a literatura técnica do futebol e com a experiência do pesquisador como professor e treinador de futebol.

Com base no objetivo do trabalho, identificar e analisar as metodologias do treinamento técnico que são utilizadas no futebol atual, conceituando-as e as contextualizando, elaborou-se um questionário com sete perguntas, construído a partir dos indicadores encontrados na revisão crítica da literatura referente à temática do treinamento técnico no futebol, estruturado de forma a atingir o objetivo proposto.

As questões foram elaboradas por um perito na área técnica (professor doutor com mais de 15 anos de vivência na docência e na área de gestão técnica no futebol). As questões, posteriormente foram avaliadas por outros dois professores doutores da Universidade Federal de Viçosa. Havendo discordância em uma das questões a mesma era alterada para nova rodada de avaliação.

Roteiro da Entrevista Semiestruturada:

- 1- Como se dá o processo de treinamento no centro esportivo UBAENSE, considerando os aspectos físico, técnico e tático?
- 2- O treinamento técnico é parte integrante do processo de

planejamento em todas as categorias?

3- Na sua visão como se dá o processo de treinamento da técnica contextualizada com a tática?

4- No que se refere aos métodos do treinamento técnico, como você os utiliza no planejamento de trabalho?

5- Existe um método na sua visão, mais importante que o outro?

6- Existe uma sequência de utilização dos métodos?

7- Como você analisa o método analítico no processo de treinamento?

## Resultados

### Entrevista:

A primeira pergunta da entrevista questionou: "Como se dá o processo de treinamento no Centro Esportivo Ubaense, considerando os aspectos físicos, técnico e tático?". Os entrevistados apresentaram resposta bem próxima uma das outras, dizendo que os treinamentos seguem uma proposta de conteúdo elaborada pelos próprios profissionais do clube, de acordo com a categoria e respeitando sempre o processo de ensino e aprendizagem, estando essa proposta de conteúdo sempre em processo de avaliação, podendo conter mudanças caso sejam necessárias. Ressaltaram também que o processo de treinamento dos aspectos físico, técnico, tático, acrescidos do aspecto psicológico ocorre sempre de forma integrada.

Na segunda pergunta, foi interpelado: "O treinamento técnico é parte integrante do processo de planejamento em todas as

categorias”. Todos os treinadores disseram que sim, visto que estão trabalhando com formação de atletas e ressaltaram que a parte técnica é o componente mais contemplado se analisarmos os conteúdos trabalhados em termos percentuais, e que sempre o aspecto técnico estará integrado aos outros aspectos, principalmente táticos, porém esta contextualização com o jogo que deve ser buscada vai depender da aprendizagem dos fundamentos básicos defensivos e ofensivos de jogo para que o seu jogador se desenvolva com eficiência.

Na terceira pergunta foi questionado: “Como se dá o processo de treinamento da técnica contextualizada com a tática na visão do entrevistado”. Os entrevistados apresentaram respostas transcritas de forma distintas, porém com o mesmo sentido, dizendo que essa contextualização é essencial na construção dos treinamentos e metodologia de trabalho, estando a parte técnica associada à parte tática. Porém é preciso discernimento quanto a isso, pois um jogador com bom gesto técnico e sem compreensão nenhuma do jogo e seus momentos, não será eficiente, assim, como um atleta de gestos técnicos deficientes e com boa compreensão do jogo, um aspecto está dependente do outro e para formamos jogadores que compreendam o jogo será necessária uma boa técnica contextualizada ao jogo para que este jogador alcance sucesso individual e coletivo. Esse processo de treinamento pode ser efetuado através de treinos situacionais e principalmente em forma de jogo. E com certeza essa contextualização é de extrema importância para o atleta compreender não somente o como fazer, mas também o porquê e quando fazer. Portanto, o interessante é o treinador fazer o atleta entender o porquê aquele fundamento técnico é executado daquela maneira na determinada situação do jogo.

Na quarta pergunta, questionou-se: “No que se refere aos métodos de treinamento técnico, como você tem utilizado no planejamento de trabalho?”. Assim como na pergunta anterior os entrevistados apresentaram respostas transcritas de forma distintas, porém com o mesmo sentido, respondendo que basicamente dividem o trabalho técnico em três métodos de trabalho: analítico, situacional e em forma de jogo. Dependendo do estágio em que se encontra a equipe, determinado método é mais utilizado que outro. Procurando então seguir o conteúdo e sempre avaliando o nível técnico dos atletas. Quando se vê necessário corrigir com mais detalhe o gesto técnico utiliza-se o método analítico, isolando-o do contexto do jogo. Já quando o objetivo é predeterminar uma movimentação tática que necessita da execução de determinados gestos para ser atingida, utiliza-se o método situacional, contextualizando com o jogo. No método técnico situacional geralmente as respostas já são pré-determinadas pelo treinador. O método em forma de jogo é predominante entre os entrevistados, pois além de ser mais motivante, na maioria das vezes tem a contextualização muito próxima da realidade vivida no jogo, já que o atleta vai poder interpretar a situação, tomar a decisão e executar o gesto técnico.

Na quinta pergunta, foi levantada a seguinte questão: “Existe um método mais importante que o outro?”. Exceto um treinador, todos disseram que não, e que se deve levar em consideração o estágio em que se encontra a equipe e as necessidades que esta terá durante o processo, se adequando mais a um método do que outro, pois todos os métodos têm suas desvantagens e vantagens, sendo importante o treinador saber analisar qual a dificuldade de seu(s) atleta(s) para poder escolher o método mais apropriado para se treinar. O

entrevistado com posição diferente disse que o método em forma de jogo é mais importante que os outros métodos, pois se aproxima mais da realidade do jogo e oferece uma gama de variações e benefícios para os atletas dentro de um exercício. Neste método o atleta terá que resolver os problemas que a situação exige, contribuindo assim para um melhor desenvolvimento cognitivo; melhora da tomada de decisão e velocidade de reação; aumento da competitividade; exposição para situações psicológicas, como emoção, liderança, comunicação, dentre outras; melhor percepção espacial e temporal; regulação do movimento, ou seja, capacidade de dosar a intensidade do movimento; melhora da capacidade física e outros inúmeros benefícios que este método pode trazer desde que seja utilizado de forma planejada e com objetivos que condizem com a realidade do grupo trabalhado (nível técnico, tático, físico, social e psicológico). Porém, os outros métodos não devem ser descartados, pois têm sua importância dentro do processo de formação.

A sexta pergunta foi: "Existe uma sequência de utilização dos métodos?". Os entrevistados apresentaram respostas de forma distintas, onde um ressaltou: "Acredito que tudo depende do contexto da equipe, do clube, do nível dos seus jogadores. Em equipes que apresentam baixo rendimento técnico e tático, talvez iniciar com predominância do método analítico e ir mesclando com outros métodos seria mais adequado devido ao nível de complexidade, para que as etapas sejam preservadas, mais buscando sempre formar o atleta com o maior repertório possível em todos os aspectos exigidos". Outro: "Não vejo uma regra na sequência de utilização dos métodos, mas vejo que deve haver uma sequência na elaboração dos exercícios dentro de cada método, começando com

exercícios mais simples e evoluindo para mais complexos, respeitando o nível do grupo trabalhado (nível técnico, tático, físico, social e psicológico). Se fosse olhar apenas para os métodos, acredito que partiria do método analítico, por ser o mais simples, passando pelo método situacional até chegar ao método em forma de jogo, que é o mais complexo". Por fim: "Creio que de certa forma sim. Não justifica eu trabalhar o analítico ou situacional depois do em forma de jogo, por exemplo. Acredito que o método em forma de jogo vai me dar um parâmetro se o analítico e o situacional surtiram efeito no desenvolvimento do atleta. Portanto, se a pergunta foi considerando uma sessão de treino, acredito que o método em forma de jogo deve constituir a última parte do treinamento, como forma de avaliação dos conteúdos antes trabalhados nos outros métodos. Com relação à sequência dos métodos por faixa etária, acredito que na iniciação, apesar de desmotivador o método analítico seja o mais indicado, pois contribui para melhor assimilação e correção do gesto técnico, já em categorias mais velhas, este método não traz, na minha visão, grandes ganhos ao atleta. O método em forma de jogo pode ser aplicado em qualquer etapa do treinamento, mas, em iniciantes é preciso entender que às vezes eles não possuem capacidade de interpretar e tomar a decisão mais adequada, então é mais utilizado como forma de fazer o atleta vivenciar. O método situacional, também pode ser utilizado em todas as etapas de formação, entretanto, acredito que ele favorece a especialização em determinada função, deve-se tomar cuidado com este detalhe ao se trabalhar com os mais jovens". Percebe-se que há uma sequência, porém vários fatores interferem na escolha de qual método utilizar.

Na sétima pergunta foi perguntado: "Como os entrevistados analisam o método

analítico no processo de treinamento?”. Assim como já ocorrido em uma das perguntas, todos entrevistados exceto um seguiram a linha de que apesar da pouca aproximação do método com a realidade do jogo, o método analítico tem seu momento essencial nas idades iniciais, já que o gesto técnico é fundamental para o bom rendimento no esporte, porém acreditam que não se deve descartar a utilização do método analítico em categorias maiores, apenas não podendo priorizá-lo em detrimento aos outros métodos. Já o outro entrevistado analisa como importantíssimo em função da ação tática se realizar em três fases: identificação do problema (percepção e análise da situação), elaborar a solução que julga ser a mais adequada (solução mental do problema, ou seja, tomada de decisão) e executar eficazmente, do ponto de vista motor, essa solução (solução motora do problema). Seguindo esta linha de raciocínio, ele compreende que a última etapa da ação tática, que é executar eficazmente a decisão tomada, depende muito do trabalho analítico, pois através dele, o atleta vai assimilar e automatizar o fundamento técnico.

## Discussão

### Processo de treinamento

Com relação à primeira pergunta da entrevista, os treinamentos seguem uma proposta de conteúdo elaborada pelos próprios profissionais do clube, de acordo com a categoria e respeitando sempre o processo de ensino e aprendizagem, estando essa proposta de conteúdo sempre em processo de avaliação, podendo conter mudanças caso sejam necessárias. Esse processo ocorre de forma integrada englobando os aspectos técnicos, táticos, físicos, acrescidos do aspecto psicológico. “O processo de treinamento de forma integral se

baseia na integração de todas as dimensões que envolvem o jogo, ou seja, o treinamento tático exige um treinamento técnico e uma estreita relação (inter-relacionarem-se) com o desenvolvimento adequado da capacidade cognitiva e física, conforme proposto por Filgueira & Greco<sup>[13]</sup>.

O treinamento integrado pode ser compreendido como aquele capaz de aproximar o treinamento à realidade do jogo por meio de jogos educativos. Lopes<sup>[14]</sup>, de forma que a prática pedagógica leve o indivíduo à compreensão das suas ações e não seja apenas um reproduzidor de práticas tradicionais.

Weineck<sup>[15]</sup> preconiza que o desenvolvimento do talento é um processo ativo e pedagógico de mudanças, orientado através do treinamento e das condições que o meio oferece, servindo de base para um desempenho esportivo eficaz nas categorias subsequentes, especificamente a profissional. Isso ocorre em função de que o desenvolvimento do talento requer um planejamento de treinamento que seja dinâmico e com metodologias diversificadas, atendendo as diversas etapas do processo de formação, atualizando-se de acordo com o desenvolvimento do atleta.

De uma forma positiva foi possível observar que todos os treinadores seguem uma proposta de conteúdo, tendo um trabalho direcionado e embasado, através de uma metodologia integrada que remete a um estilo de treinamento mais inteligente e menos desgastante, adaptando-se melhor tanto às exigências impostas aos adultos, quanto ao processo de formação colocado ao jovem por meio de jogos didaticamente dirigidos, respeitando, sobretudo a maturidade e as capacidades de quem está em processo de aprendizagem, ou seja, visando o pleno desenvolvimento físico, mental e técnico-tático, Lopes<sup>[14]</sup>.

### Treinamento técnico no processo de planejamento

Todos os treinadores utilizam o treinamento técnico como integrante do processo de planejamento em todas as categorias, visto que estão trabalhando com formação de atletas e ressaltam que a parte técnica é o componente mais contemplado se analisarmos os conteúdos trabalhados em termos percentuais. Para Barbanti<sup>[16]</sup> a preparação técnica objetiva a aprender a técnica esportiva de forma racional. É um processo a longo prazo e sem interrupções devendo ser sempre aperfeiçoada.

De acordo com Paoli & Grasselli<sup>[17]</sup>, a execução eficiente dos fundamentos técnicos básicos no futebol é uma obrigação para todos os jogadores, sendo importante ressaltar que os fundamentos técnicos são a base do jogo de futebol, sem o domínio da técnica não existe a tática, tornando-se necessário que se treinem todos os fundamentos técnicos

Desta forma o treinamento técnico se faz muito importante pelo fato de que os jogadores de esportes coletivos devem ter desenvolvidas sua percepção e decisão, mas depois ele precisa executar eficazmente a ação e para isso necessita da técnica, mas não da técnica descontextualizada. Para o êxito da execução da ação, além de uma boa escolha, é preciso o domínio do gesto técnico a ser executado, pois a técnica é o meio para se chegar ao objetivo do jogo. Percebe-se então que a técnica é a solução motora para os problemas impostos pelo jogo.

### Treinamento da técnica contextualizada com a tática.

Os treinadores entendem que essa contextualização é essencial na construção dos treinamentos e metodologia de trabalho, estando a parte técnica, associada à parte tática e que esse processo de treinamento

pode ser efetuado através de treinos situacionais e principalmente em forma de jogo.

Mesquita<sup>[18]</sup> ressalta: “Para que ocorra a transposição das habilidades técnicas para o jogo, o aluno deve vivenciar, desde o início da aprendizagem, algumas progressões que evidenciem as situações de jogo. As tarefas devem ser realizadas de forma que integrem a estrutura e funcionalidade do jogo, dando sentido à aprendizagem. As habilidades técnicas estariam condicionadas às características do jogo. Nos esportes coletivos as situações de jogo se modificam a cada ataque, fazendo com que as habilidades técnicas estejam sujeitas a variações de ritmo, intensidade e amplitude’.

Logo, com o entendimento de que a ação tática é realizada em três fases: identifica o problema (percepção e análise da situação); elabora a solução que julga ser a mais adequada (solução mental do problema) e executar eficazmente, do ponto de vista motor, essa solução (solução motora do problema), o treinamento técnico dentro de uma perspectiva sistêmica de treino, deve estar sempre contextualizado com o jogo, pois um atleta pode saber o que fazer, ou seja, tomar a decisão correta, mas não consegue transformar esse conhecimento em ação. Essa defasagem pode acontecer em função do atleta saber o que fazer, mas não como fazer, ou seja, tem o conhecimento declarativo (o que fazer), mas não tem o processual (como fazer). Isso reforça a importância da técnica contextualizada com a situação de jogo. Knijnik<sup>[19]</sup> utiliza o termo “jogar para aprender” para caracterizar este método de ensino. Ele afirma que os fundamentos técnicos só existem se forem utilizados e ensinados no contexto do jogo. O ensino do gesto técnico não pode ser o fim de um processo, mas sim um artifício que o praticante tem para conseguir o objetivo final,

que é jogar. Naveiras<sup>[20]</sup> afirma que para a técnica adquirir um significado esportivo, a mesma deve cumprir uma função específica dentro do jogo ou modalidade esportiva. É uma aplicação tática básica, que usa a técnica para resolver problemas.

### Métodos do treinamento técnico utilizados no planejamento.

O treinamento técnico é desenvolvido através de três métodos de trabalho: analítico, situacional e em forma de jogo, tendo sua escolha dependente do estágio em que se encontra a equipe, onde determinado método pode ser mais utilizado que outro.

Isso se torna compreensível a partir da percepção do nível técnico em que se encontra o indivíduo. Paoli<sup>[9]</sup> destaca que o método analítico tem como vantagens a facilitação da correção e automatização do gesto técnico por estar isolado das variáveis do jogo e como desvantagem a desmotivação e descontextualização, já o método situacional prepara para uma situação específica do jogo, porém não amplia o repertório motor e cognitivo do indivíduo e o método em forma de jogo é motivador, contextualizado com o jogo, aumenta o repertório motor e trabalha de forma integrada os componentes do jogo, contudo dificulta a correção.

Compreende-se então que o método analítico o permite corrigir com mais detalhe o gesto técnico, podendo o isolar se necessário do contexto do jogo. Garganta<sup>[21]</sup> concebe uma forma de ensino centrado nas habilidades técnicas, que é semelhante ao método analítico onde as ações técnicas são ensinadas de forma hierarquizada e descontextualizada promovendo um jogo pouco evoluído, em que os jogadores apresentam déficits de conhecimentos específicos e, conseqüentemente, de compreensão dos cenários de prática.

Contudo, Duarte<sup>[22]</sup> descreve que o método analítico se suporta a partir da fragmentação dos vários fatores do ensino para serem exercitados em separado e, posteriormente, serem integrados à situação de jogo. O método situacional possibilita trabalhar em cima de uma movimentação tática predeterminada que necessita da execução de determinados gestos para ser atingida e assim solucionar o problema, logo com um pensamento semelhante Greco<sup>[23]</sup> diz que:

*“O método situacional se compõe de jogadas básicas extraídas de situações padrões de jogo. Estas situações de jogo podem, às vezes, não abranger a idéia total do jogo, porém, elas têm o elemento central do mesmo. As grandes vantagens deste método de ensino se baseiam na proximidade das ações e situações apresentadas com as situações reais do jogo competitivo formal. Assim também na possibilidade de que o aluno conheça o jogo em suas diferentes fases e planos, conforme estruturas típicas do mesmo, inter-relacionando sempre suas capacidades técnicas, táticas e cognitivas na busca*

*de soluções para as tarefas-problemas que a situação padrão demanda”.*

Já método em forma de jogo, que é predominantemente usado pelos entrevistados, na maioria das vezes tem a contextualização muito próxima da realidade vivida no jogo, já que o atleta vai poder interpretar a situação, tomar a decisão e executar o gesto técnico para solucionar, além de ser mais motivante.

### **Importância dos métodos.**

Foi identificado que no ponto de vista dos entrevistados não existe um método mais importante que o outro, devendo levar em consideração o estágio em que se encontra a equipe e as necessidades que esta terá durante o processo, se adequando mais a um método do que outro, pois todos os métodos têm suas desvantagens e vantagens, sendo importante o treinador saber analisar qual a dificuldade de seu(s) atleta(s) para poder escolher o método mais apropriado para se treinar.

Garganta<sup>[21]</sup>, diz que há duas abordagens pedagógicas de ensino: a primeira é mecanicista, centrada na técnica, na qual o jogo é decomposto em elementos técnicos: passe, drible, recepção, arremesso. Os gestos são aprimorados, especializados, e suas consequências mostram o jogo pouco criativo, com comportamentos estereotipados e problemas na compreensão do jogo, com leituras deficientes do ponto de vista tático. As situações problema ocasionadas pelas reais situações de jogo, são pobres e podem provocar desvios na evolução do aluno/atleta.

A segunda abordagem definida pelo mesmo autor é a das combinações de jogo contidas na tática por intermédio dos jogos condicionados, voltados para o todo, nos

quais as relações das partes são fundamentais para a compreensão do jogo, facilitando o processo de aprendizagem da técnica. O jogo é decomposto em unidades funcionais sistemáticas de complexidade crescente, nas quais os princípios do jogo regulam a aprendizagem. As ações técnicas são desenvolvidas com base nas ações táticas, de forma orientada e provocada.

O autor reforça a ideia de que para prática do jogo, o individuo deve ter definido os padrões motores para o gesto técnico, tendo assim capacidade de realizar o fundamento técnico necessário, sendo que a forma considerada mais adequada para se apropriar e especializar em um fundamento é através de um trabalho analítico (mecanicista) em função de permitir uma correção mais detalhada, porém este tipo de trabalho não fornece ao individuo situações próximas das que ocorrem no jogo, fazendo então que ele tenha a capacidade de realizar o fundamento, porém não de identificar quando, como e onde utilizar se distanciando das situações reais do jogo. Assim um trabalho de treinamento técnico que utilize de combinações de jogo que necessite da técnica para solucionar uma questão tática, se aproxima mais das situações apresentadas no jogo.

### **Sequência de utilização dos métodos.**

Com relação à utilização dos métodos os treinadores levantaram aspectos importantes a serem levados em consideração para escolha de uma sequência ideal, sendo importante o contexto da equipe, do clube, faixa etária e o nível dos seus jogadores. Não se vê uma regra na ordem de utilização dos métodos, mas deve haver uma sequência na elaboração dos exercícios dentro de cada método, começando com exercícios mais simples e evoluindo para mais complexos.

Tiegel<sup>[24]</sup> alerta que para iniciantes é necessário introduzir exercícios para o aperfeiçoamento dos movimentos paralelamente, para que o atleta, mesmo diante da velocidade e a ansiedade do jogo, possam jogar corretamente. Atletas iniciantes precisam de um treinamento que lhes garanta uma boa base técnica, de modo que a sua velocidade de ação não seja composta apenas pela velocidade e capacidade de reação, mas, principalmente, pela perspicácia em reconhecer a situação presente e a resolução mais adequada.

O autor reforça a ideia de que de que o iniciante necessita de uma boa base técnica, para que ao se deparar com situações no jogo em velocidade e afetado pela ansiedade, possa jogar de forma correta e eficiente. E para que o indivíduo tenha uma boa base técnica, são necessários na iniciação exercícios para compreensão e aperfeiçoamento dos movimentos exigidos no gesto técnico que leva a execução do fundamento técnico.

Nessa linha de raciocínio para a escolha uma sequência ideal ou mais coerente (que pode variar dependendo do momento) se faz interessante uma avaliação e identificação dos aspectos mencionados acima.

#### **Análise do método analítico.**

Os entrevistados compreendem que método analítico trabalha o fundamento de forma isolada, facilitando a correção, para que os indivíduos possam automatizar compreender e fixar o gesto específico e se torna importante nas categorias iniciais. Nas categorias maiores não se deve descartá-lo, porém em função da especificidade do jogo, baseada na contextualização, a sua utilização deve ser pontual para correção de alguma carência identificada. Dessa forma o método analítico é interessante para se

fazer correções pontuais do gesto motor, mas deve-se atentar para o fato de que apenas ele não faz com que o indivíduo consiga solucionar os problemas do jogo em função da sua falta de contextualização e proximidade com o jogo.

Sobre essa questão Scaglia<sup>[25]</sup> afirma:

*“A metodologia tecnicista é oriunda de uma concepção tradicional de ensino. Esta concepção parte da premissa de que para se saber mais sobre alguma coisa devemos inicialmente retirá-la de seu contexto, fragmentá-la em partes menores, para ao final, quando se juntar as partes e voltar para o contexto real, teremos avanços. No futebol, é comum fragmentar o jogo em partes (fundamentos) e depois se retira o passe do jogo e treina o movimento (por exemplo, naquele clássico treino de passes dois a dois) sem levar em consideração as circunstâncias em que ele ocorre no jogo. Reforçando a tese de que se produzem com este método mais malabaristas com a bola nos pés do que inteligentes jogadores que sabem quando*

*usar e criar ações nos momentos oportunos e imprevisíveis”.*

Durante muito tempo, a execução do gesto técnico foi considerada o elemento principal e básico para um bom desempenho na prática de uma atividade esportiva Hernandez-Moreno<sup>[26]</sup>.

Em virtude disso, passou-se utilizar de metodologias de ensino-aprendizagem centradas na técnica individual, partindo do princípio de que a soma das partes resultaria no todo, ou seja, no desempenho ótimo da modalidade. Esta estratégia de ensino parte do pressuposto que a execução de uma determinada técnica de forma analítica possibilitaria uma transferência eficaz para as situações de jogo Garganta<sup>[27]</sup>.

Sugere-se que para estudos posteriores, sejam comparadas as diferenças entre as formas de treinamento dos clubes de formação no Brasil e no exterior. Além de buscar caracterizar os padrões de jogo destas escolas distintas.

## Conclusão

Os resultados mostraram que são três os métodos de treinamento técnico utilizados no futebol atual, o método analítico, o método situacional e o método em forma de jogo e não foi possível identificar uma sequência ideal na escolha dos métodos ao longo de um macrociclo, entretanto quando abordamos um microciclo, em função de uma pedagogia adequada, os treinadores partem do princípio do mais simples para o mais complexo na escolha dos métodos. Deste modo, não se justifica trabalhar o método analítico ou o situacional depois do método em forma de jogo, acreditando que o método em forma de jogo irá dar um parâmetro se o analítico e o situacional surtiram efeito no desenvolvimento do atleta. Orienta-se que

em uma sessão de treino, o método em forma de jogo deve constituir a última parte do treinamento, como forma de avaliação dos conteúdos antes trabalhados nos outros métodos.

Tratando da relação da sequência dos métodos por faixa etária, na iniciação, apesar de desmotivador, o método analítico é bem indicado, como forma de automatização do gesto motor, já em categorias mais velhas, este método não traz grandes ganhos ao atleta.

Desta forma, para que uma equipe de futebol seja bem preparada tecnicamente devem-se levar em consideração estes métodos de treinamento, que deverão ser aplicados de acordo com os fatores citados acima. Uma boa análise desses fatores, criatividade do treinador, controle adequado do tempo de estímulo para que não vire um trabalho meramente físico, darão condições para que seus atletas tenham o crescimento necessário para atingir os objetivos finais.

## Referências

1. DRUBSCKY, R. O universo tático do futebol – Escola Brasileira. Belo Horizonte: Health, 2003.
2. GRECO, P.J.; CHAGAS, M.H. Considerações teóricas da tática nos jogos esportivos coletivos. Rev Paul Educ Fís. 1992; 6(2): 47-59.
3. LIBÂNEO, J. C. Didática. São Paulo: Cortez, 2002.
4. CANFIELD, J.T. Aprendizagem Motora. Santa Maria: Universitária, 1981.
5. LAVILLE, C; DIONNE, J. A construção do saber: manual da metodologia de pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artmed, 1999.
6. GUIMARAES, M. B; PAOLI, P.B. O treinamento técnico por posição no futebol: as especificidades na percepção dos

- técnicos de categorias de base do futebol mineiro. RevBras Futeb. 2011; 04(1): 42-53.
7. ZAKHAROV, A., GOMES, A. C. Ciência do treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Palestra, 1992.
8. CAPINUSSÚ, J.M; REIS, J. Futebol: Técnica, Tática e Administração. Rio de Janeiro: Shape, 2004.
9. PAOLI, P.B. et al. Fundamentos Técnicos do Futebol. Viçosa: Canal Quatro, Ano: 2003.
10. PAOLI, P. B. Material didático da disciplina Treinamento Tático do curso de pós-graduação em Futebol da Universidade Federal de Viçosa, 2008.
11. THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3<sup>rd</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
12. COLOGNESE, S. A., MELO, J. L. B. de. A Técnica de Entrevista na Pesquisa Social. In: Pesquisa Social Empírica: Métodos e Técnicas. Cadernos de Sociologia, Porto Alegre, Ano: 1998.
13. FILGUEIRA, F. M.; GRECO, P. J. Futebol: Um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. RevBras de Futeb. 2008; 01(2): 53-65.
14. LOPES, A.M. Treinamento Integrado como intervenção pedagógica no ensino do futebol [Dissertação de Mestrado]. São Paulo – SP: Universidade São Judas Tadeu; 2006.
15. WEINECK, J; Futebol Total. Phorte Editora. São Paulo. Ano: 2000.
16. BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2<sup>nd</sup> ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1997.
17. PAOLI, P.B; GRASSELLI, A. Fundamentos Técnicos do Futebol. Viçosa: Canal Quatro, Ano:2003.
18. MESQUITA, I. Pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos coletivos. Lisboa: Livros Horizonte, 2000.
19. KNIJNIK, J. D. Conceitos básicos para a elaboração de estratégias de ensino e aprendizagem na iniciação à prática do handebol. RevLudens – Ciênc Desporto, Lisboa, 2004: 75-81.
20. NAVEIRAS, P. Bases para una articulación pedagógica-didáctica en la iniciación deportiva infantil. Stadium, Buenos Aires, 1994: 11-16.
21. GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A; OLIVEIRA, J. (Eds). O ensino dos jogos coletivos. 2<sup>nd</sup> ed. Lisboa: Universidade do Porto, 1998.
22. DUARTE, R. (2006). Modelação do esforço em desportos colectivos - aplicação no futsal. Treino Desportivo, 30, 54-62.
23. GRECO, P.J. Iniciação Esportiva Universal. Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
24. TIEGEL, G., Curso de Futebol. Material Didático do Curso de Mestrado em Ciências do Esporte. Escola de Educação Física da UFMG. Belo Horizonte, 1994.
25. SCAGLIA, A. J. O futebol e os jogos/brincadeiras de bola com os pés: todos semelhantes, todos diferentes. [Tese Doutorado]. Campinas-SP: Universidade Estadual de Campinas; 2003.
26. HERNANDEZ-MORENO, J. Análisis de las estructuras del juego desportivo. Barcelona, INDE, 1993.
27. GARGANTA, J. O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspectivas e tendências. Rev Mov. 1998; 08: 19-27.