

Relevância do treinamento em espaço reduzido para o desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão e autonomia no jogador de futebol

Relevance of small field training for development of the soccer player decision-making skills and autonomy

Leães, CGS^{1,2}; Xavier, BC³

1 - Mestre em Ciências aplicadas a la actividad física y el deporte pela Universidad de Cordoba - Espanha.

2 - Coordenador do Departamento de atividade física e saúde do Centro integrado de saúde CISA - Porto Alegre - Brasil.

3 - Pontifícia Universidade Católica - Rio Grande do Sul - Brasil

Resumo

O Treinamento em Espaço Reduzido é uma metodologia de treinamento no futebol cujas atividades compreendem uma transferência de componentes do jogo para atividades coletivas em um pequeno pedaço do campo. É uma proposta que busca potencializar os principais determinantes da performance do futebolista - criatividade e autonomia -, decorrente da inter-relação entre componentes estruturais do jogo e os estímulos que influenciam na performance do jogador. A repetição sistemática de ações técnicas desencadeadas pelas atividades dessa metodologia faz com que o jogador de futebol esteja em contato com a bola por repetidos e não padronizados momentos, estimulando o futebolista à assimilação do conhecimento sensório motor e sua manifestação sob a forma de técnica aplicada. Este artigo de revisão tem o objetivo de verificar a relevância da metodologia de Treinamento em Espaço Reduzido no futebol para o desenvolvimento cognitivo de autonomia e tomada de decisão individual do futebolista, segundo autores especializados. Pode-se concluir que as atividades do treinamento em espaço reduzido ajudam a estimular a autonomia individual do futebolista e as habilidades de tomada de decisão.

Palavras-Chave: futebol, treinamento em espaço reduzido, aprendizagem, autonomia, tomada de decisão

Correspondência:

Cyro Garcia Soares Leães
Rua Faria Santos 142
Porto Alegre – RS
Cep: 90670150
E-mail: profcyro@cisa.med.br

Abstract

The Small Field Training is a training methodology in football that its activities include a transfer of components of the game for group activities on a small space on the field. It seeks to develop the important factors of player performance-creativity and autonomy. The relation between the player and the game environment is the key of this process, which is based on the concept that the soccer action repetitions during small field activities stimulate the development of the intelligence. The systematic repetition of actions of this methodology keeps the soccer player in contact with the ball by non-standard times, encouraging the player to transform the cognitive information of the activity on motor manifestation as the form of technique applied. This review article aims to verify the relevance of the methodology of Small Field in soccer for the cognitive development of autonomy and the individual ability of decision making. It can be concluded that those training activities helps to stimulate the player's individual autonomy and decision-making skills.

Keywords: football, small field training, soccer learning, autonomy, decision making.

Introdução

O contínuo processo de evolução do futebol nas suas mais diversas ramificações – esquemas táticos, preparação física, regras do jogo – acarretou em diversas mudanças estruturais que fizeram com que o método de treinamento utilizado fosse alterado. Sistemas táticos foram criados, cada um com suas devidas variações, assim como diferentes formas de treinamento físico. Como consequência, o futebol passou a ser um jogo extremamente disputado e exigente nos aspectos físico, tático e criativo, e as equipes passaram a depender cada vez mais da inteligência individual de seus jogadores. A criatividade é fundamental para que o futebolista obtenha êxito em suas ações dentro do jogo. O futebol moderno exige que os jogadores sejam capazes de tomar decisões rápidas e certas durante todo o período. Essa autonomia pode e deve ser estimulada durante o treinamento, através de atividades relacionadas com o jogo propriamente dito e que façam com que o jogador seja obrigado a pensar ao mesmo tempo em que exerce suas respectivas funções. O sucesso do futebolista dentro do campo não depende única e exclusivamente de sua técnica, tampouco de sua condição física. Existem diversos fatores que influenciam no seu desempenho, que é determinado pelo complemento interdependente de várias habilidades, capacidades, técnicas e qualidades¹.

Basicamente, o desenvolvimento das qualidades físicas, técnicas, táticas e psíquicas representam a preparação atlética no futebol, sendo difícil identificar um elemento mais importante e representativo. Todos, de uma forma geral, podem contribuir decisivamente para a vitória, tanto individualmente quanto coletivamente².

É dentro deste contexto que se justifica esta revisão teórica, no intuito de estudar a relevância do Treinamento em Espaço Reduzido para o desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão e autonomia no jogador de futebol, segundo autores especializados.

Contexto atual do futebol

Organização de jogo: Compactação das equipes

A transformação na forma de enfrentamento no futebol motivou modificações estruturais nas equipes e diferentes posicionamentos táticos e estratégias de jogo. A compactação setorial e coletiva das equipes (Figura 1) é, atualmente, uma tendência organizacional mundial. A organização espacial em campo utiliza o conceito de diminuição dos espaços e pressão coletiva, visando a dificultar as manobras ofensivas da equipe adversária e manter a aproximação entre os integrantes da equipe. Este fato favorece as aplicações dos fundamentos técnicos, no momento da posse de bola, e as

ações táticas defensivas, no momento de marcação. Estudos constataram que quando coletivamente compactados, os jogadores cometem menor quantidade de erros de execução das ações técnicas e têm maior número de ações táticas, sendo as ocorrências de movimentos de cobertura defensiva e recuperação de posse de bola significativamente maiores³. O espaço compactado (Figura 2) permite ao jogador estar mais próximo do centro do jogo, local no qual está ocorrendo a ação e a disputa da bola, logo o mesmo tem maior capacidade de interagir com o objeto do jogo e promover uma ação reativa ao mesmo. A proximidade do atleta do centro do jogo baseia-se na coesão, na efetividade e no equilíbrio funcional entre as linhas longitudinais e

transversais da equipe de modo a transmitir confiança e segurança aos companheiros e assim propiciar a intervenção indireta daqueles jogadores que estão mais afastados das zonas de disputa da bola⁴⁻⁵.

A compactação atual das equipes como forma organizacional independente de sistemas específicos é uma demonstração da evolução do futebol e sua forma de jogar. Os impactos conseqüentes dessa compactação remetem à diminuição do espaço para jogar e aumento da exigência técnica, física e cognitiva do jogador, caracterizando um contexto propício para a adoção de metodologias de treinamento que estimulem e desenvolvam o futebolista de forma global e dinâmica.



Figura 1. Compactação das equipes no jogo de futebol



Figura 2. Ocupação territorial das equipes em função da compactação do posicionamento

Treinamento em espaço reduzido

Conceito

O treinamento em espaço reduzido é uma metodologia de treinamento de futebol que compreende a transferência de componentes do jogo - sejam eles táticos técnicos e psicológicos – para atividades coletivas em um pequeno espaço do campo. É caracterizado pela diminuição do número de jogadores e do tamanho do campo e sua aplicação em atividades nas sessões de treinamentos⁶. É uma proposta que busca potencializar os principais determinantes do desempenho do futebolista - criatividade e autonomia -, decorrente da inter-relação entre componentes estruturais do jogo (capacidades coordenativas) e os estímulos que influenciam na performance do jogador (capacidades psicológicas).

Para Mush et alii⁷, algumas situações caracterizam as atividades de espaço reduzido. Assim, as atividades necessitam contemplar sempre o objetivo e

ações de ataque e defesa (enfrentamento) e não padronizar as ações dos jogadores. Este conceito de treinamento considera o jogador como um ser cognoscitivo, sendo seu desenvolvimento um processo de relação integrada entre técnica e organização coletiva da equipe. Valoriza-se a dimensão cognitiva como fator imprescindível para o rendimento satisfatório competitivo no jogo e sua própria compreensão⁸.

As situações ocorridas nas atividades em espaço reduzido englobam todas as manifestações básicas e importantes para o jogo de futebol, tais como enfrentamento, cooperação, deslocamentos táticos. Essas atividades induzem a reprodução de momentos que simulam uma partida real, preparando o futebolista de forma integral⁹. Os jogos com campo reduzido, por proporcionarem ao jogador um maior contato com a bola, são mais motivantes, aumentam a competitividade e desenvolvem a inteligência tática⁶. Diante da compreensão e da adoção pelos jogadores, os princípios táticos auxiliam a equipe no melhor controle do jogo, na

gestão do ritmo de jogo, nas transições entre fases, etc.¹⁰.

De acordo com a modificação da forma de jogar e principalmente dos mecanismos de compactação coletiva, o Treinamento em Espaço Reduzido aparece como uma ferramenta de treino que estimula o jogador a reproduzir no treinamento todos os aspectos técnicos e físicos, individuais ou coletivos, que acontecem no jogo, possibilitando que esteja preparado para as múltiplas funções do jogo.

A interação entre o futebolista e o meio em que se encontra (jogo)

Durante uma partida oficial de futebol o jogador permanece de posse da bola cerca de dois a tres minutos, no tempo restante o mesmo executa ações em torno da bola, orientando-se em função dos colegas e da posição do objeto de jogo¹⁰.

O desenvolvimento da mentalidade e inteligência do jogador é tão importante quanto seu desenvolvimento técnico, tático ou físico. A interação entre o jogador e o meio se converte em conhecimentos adquiridos de acordo com experiências vividas, ocorrendo o mesmo processo com a inteligência¹¹. O desenvolvimento motor e cognitivo do futebolista é diretamente proporcional às repetições de ações de jogo e o índice de contato com a bola¹². O desempenho de todas as ações envolvidas no jogo é influenciado diretamente pela cognição e percepção do jogador, ou seja, a sua capacidade de reconhecer situações através de fontes sensoriais de informação provenientes do meio e elaborar respostas motoras a esses estímulos¹³. Essa adaptação do jogador ao meio em que se encontra, pode ser caracterizada como desenvolvimento de inteligência. A capacidade do futebolista em reconhecer rapidamente situações de jogo (meio em que se encontra), assimilar esse reconhecimento e transformá-lo em gesto motor sob a forma de técnica aplicada ou movimentos táticos está

diretamente relacionada com o seu quociente de inteligência.

Quanto mais apurado o senso de pro atividade e reatividade do jogador, maior a chance de o mesmo ter uma boa performance esportiva e obter exito nas suas ações. Portanto produzir jogos em espaços reduzidos que permitam ao jogador reproduzir e desenvolver pensamentos específicos de jogo, simulando situações reais do futebol, eleva sua capacidade de inteligência.

Inteligência e aprendizagem

A definição de inteligência, segundo Piaget¹⁴, relaciona o individuo com o meio em que está inserido: a inteligência é uma adaptação. Para aprendermos as suas relações com a vida, é preciso entender que relações existem entre o organismo e o meio ambiente. Com efeito, a vida é uma criação contínua de formas cada vez mais complexas e o estabelecimento de um equilíbrio progressivo entre essas formas e o meio. Afirmar que a inteligência é um caso particular da adaptação biológica equivale, portanto, a supor que ela é, essencialmente, uma organização e que sua função consiste em estruturar o universo tal como o organismo estrutura o meio imediato.

As interações são possíveis através da assimilação, processo cognitivo pelo qual o sujeito integra novas informações provenientes do meio e aplica sua estrutura cognitiva aos dados processados, e da acomodação, em que, obrigado a criar novos esquemas ou transformar os antigos, o sujeito tem que modificar suas estruturas em função das imposições do meio, acomodando os novos estímulos às novas informações¹¹. Uma das formas de induzir o desenvolvimento desses princípios é alterar durante o processo de ensino e treino a estrutura formal (regras diferenciadas) e funcional (dimensões de campo) do jogo¹⁵. Por meio dessas alterações manipula-se a complexidade do jogo¹⁶.

Dorin¹⁷ define a aprendizagem como uma mudança relativa e permanente na potencialidade de uma resposta,

resultante de uma prática reforçada. Dessa forma, a repetição e o reforço são fatores indispensáveis para o aprendizado, sofrendo influência de aspectos motivacionais.

O Treinamento em Espaço Reduzido proporciona a repetição de estímulos não padronizados necessária para o desenvolvimento da aprendizagem, visto que o alto índice de participação efetiva de cada jogador, seja em contato direto com a bola ou não, nessas atividades, faz com que o mesmo execute determinadas funções de jogo inúmeras e repetidas vezes. A motivação se faz presente em função do enfrentamento e do constantes desafios impostos pelos exercícios aos futebolistas, que se deparam com situações que necessitam ser solucionadas de forma rápida e correta, exatamente como ocorre no jogo oficial.

A intervenção do Treinamento em Espaço Reduzido no estímulo ao desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão, inteligência e autonomia: revisão literária

Atividades propostas pelo Treinamento em Espaço Reduzido envolvem os jogadores como um todo, criando um ambiente competitivo e, portanto, motivado, facilitando os processos de aprendizagem. O ambiente adequado de treinamento desafia os jogadores a desenvolverem potencialmente suas capacidades. Sendo o ambiente favorável à interação satisfatória com o jogador, este se encontrará com condições adequadas para o seu desenvolvimento integral. A criatividade do jogador é exercitada no momento em que ele é submetido a situações que o confrontem com a improvisação, aprendendo a reconhecer situações e solucioná-las¹².

De acordo com Rampinini et alii¹⁸, os jogos reduzidos geram respostas variadas no organismo do

futebolista, fazendo com que o mesmo se adapte à novas situações propostas pelas atividades. Segundo Castelo¹⁹, as atividades do treinamento em espaço reduzido influenciam fortemente o desempenho dos futebolistas durante os jogos, pois desenvolvem suas capacidades técnico-táticas. Através de atividades similares ao jogo os jogadores aprendem as múltiplas facetas do jogo e conseguem solucionar problemas, adquirir responsabilidade e desenvolver a criatividade, caracterizando um processo de desenvolvimento de autonomia. A criatividade é dependente da individualidade do jogador e deve ser estimulada no treinamento através da repetição sistemática de situações complexas que necessitem ser solucionadas. Durante atividades similares ao jogo, o jogador condiciona-se a diversas situações provenientes do adversário que dificultam seu desempenho, e esse condicionamento o torna capaz de reconhecer, raciocinar e solucionar prováveis problemas no momento da disputa²⁰.

No espaço reduzido, manipulando-se as regras, são propostos estímulos de jogo que induzem o futebolista ao confronto de idéias e à formação de uma visão crítica sobre o momento experimentado. Assim, aspectos importantes são desenvolvidos, como a tomada de decisão e a autonomia para a execução de movimentações táticas e aplicações técnicas específicas e adequadas ao momento em questão⁶.

Para Rampinini et alii¹⁸, o constante incentivo do treinador, através de orientações e estimulações verbais durante as atividades de espaço reduzido, contribui para o melhor desempenho do jogador na atividade. Isto faz com que o aproveitamento da sessão de treino seja maior e que o jogador se integre de uma forma mais adequada à proposta de treinamento. Os estímulos verbais do treinador auxiliam para o melhor entendimento do jogo, desenvolvimento da inteligência tática, autonomia e capacidade de resolução de situações problemas inerentes ao jogo.

Segundo Lipovetsky²¹, o campo reduzido permite ao jogador uma maior participação no jogo. Devido a um menor espaço de atuação, os jogadores tocam mais vezes na bola e são obrigados a tomar decisões, sejam elas técnicas – chutar, passar, dominar, conduzir - ou táticas – movimentações sem bola - mais freqüentemente. Isso leva ao aprimoramento do aprendizado e da autonomia de forma mais acelerada e eficaz.

A capacidade de tomada de decisão é exigência básica do futebol moderno. Esse processo trata o uso de toda a informação adquirida pelas fontes sensoriais para determinar qual resposta é necessária. Em suma, a tomada de decisão é a seleção da forma correta de agir, sempre levando em consideração o contexto em que o jogador se encontra. A qualidade de informação sensorial recebida influencia diretamente a qualidade das decisões tomadas. O processo perceptivo nos permite ter a consciência corporal perante o meio em que vivemos, isto é, a relação entre o que ocorre ao nosso redor (meio ambiente externo) e o que está ocorrendo dentro de nossos corpos (meio ambiente interno), a posição em que estamos e qual a relação existente entre nosso corpo e o meio externo. Os processos sensoriais (perceptivos) e suas fontes de informação são de importância crítica para o futebolista, permitindo ao mesmo o reconhecimento da interação entre seu corpo, a bola, seus colegas e adversários, ou seja, o jogo como um todo. Durante o Treinamento em Espaço Reduzido, a interação do jogador com o meio e seus estímulos é constante e intensa, contribuindo para o desenvolvimento da percepção espacial. Dessa forma, o atleta reconhece a situação e busca tomar as decisões acertadas rapidamente, progredindo dentro do jogo a partir do processo de formação de sua autonomia esportiva¹³.

O desenvolvimento global do jogador é, atualmente, uma tendência de treinamento muito aceita pelos profissionais do futebol por conseguir oportunizar

de forma interdependente todos os aspectos circunjacentes ao desempenho, capacitando o futebolista a manifestar suas ações de forma mais competitiva, lógica e inteligente.

Considerações finais

Conclui-se, de acordo com a bibliografia revisada, que o Treinamento em Espaço Reduzido contribui para o estímulo de desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão e autonomia do futebolista, pois o abastece com a demanda diversificada de estímulos não-padronizados que caracterizam a repetição necessária para o aprendizado e desafiam o jogador de forma integral. As situações de jogo criadas no ambiente de treinamento pelos exercícios aplicados da metodologia em questão submetem o jogador a diversificados estímulos que caracterizam momentos em que decisões são necessárias. Com efeito, o futebolista evolui tecnicamente e tende a melhorar sua percepção e sua capacidade de reconhecer situações, buscando soluções acertadas e analisando fatos presentes e até mesmo prevendo fatos futuros.

A prática sistemática de atividades em espaço reduzido acostuma os futebolistas às situações de jogo, estimulando o desenvolvimento da autonomia do jogador ao exigir que decisões rápidas sejam tomadas, condicionando a busca de soluções para possíveis problemas através do exercício do pensamento. Dessa forma, essas estimulações feitas durante as sessões de treinamento contribuem para que o futebolista reconheça eventuais dificuldades no momento da partida e busque solucioná-las rápida e autonomamente.

No contexto do Treinamento em Espaço Reduzido, o jogo aparece como ferramenta de ensino e condicionamento. Sendo o jogo o momento em que o futebolista necessita estar em perfeitas condições globais para exercer suas funções, a aproximação do treinamento a esse ambiente se mostra como uma alternativa dinâmica e relevante.

A proposta deste tipo de treinamento aproxima as necessidades básicas do desenvolvimento individual do jogador às reais necessidades do jogo, fornecendo ao treinador uma possibilidade de simulação dos momentos de ação. Cabe ao treinador saber utilizar adequadamente as atividades características do Treinamento em Espaço Reduzido, adaptando ou criando exercícios pertinentes que encontrem o objetivo traçado para a organização da equipe na busca pelo alto rendimento. A potencialização das atividades depende da criatividade, formação e conhecimento gerais sobre futebol do treinador, que se caracteriza por ser um fator muito importante para que a aplicação desta metodologia de treinamento seja satisfatória.

Referências

1. Leães C. A relevancia do treinamento em espaço reduzido para o desenvolvimento da técnica no jogador de futebol. *Lecturas Educación Física y Deportes* [periódico na Internet], Buenos Aires Dez/2010; 15(151). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd151/treinamento-em-espaco-reduzido-no-futebol.htm>;
2. Venzon H. *Futebol Interativo. Guia de Exercícios com Objetivos Integrados*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1998;
3. Costa IT, Garganta J, GrecoPJ, Mesquita I, Muller E. Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol; *Rev. bras. Educ. Phys. Sport* Jan/Mar 2011; 25(1);
4. Bauer G, Ueberle H. *Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca, 1998;
5. Costa, IT, SilvaM, Garganta J, Greco PJ, Mesquita I. Principios táticos do jogo de futebol : Conceitos e aplicações. *Motriz*, Rio Claro Jul/Set 2009; 15(3):657 – 688;
6. Pasquarelli BN, Souza VAFA, Stanganelli, L.C.R. Os jogos em campo reduzido no futebol. *Rev Bras Futebol* 2010, 3(2):02-27;
7. Mush E, Mertens B. L'Enseignement dès Sports Collectifs: Une Conception Elaborée AL'ISEP de Université de Gand. *Revue de Education Physique* 1991; 31(1),7-20;
8. Carravetta E. *O jogador de futebol. Técnicas, treinamento e rendimento*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2001;
9. Mesquita I. A contextualização do treino no voleibol: a contribuição do construtivismo. In: DUARTE, A. (Ed.). *O contexto da decisão: acção tática no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos, 2005;
10. Garganta J. Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas Educación Física y Deportes*[periódico na Internet]Buenos Aires Fev/2002, 8(45). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>;
11. Ferreira CAM, Thompson R, Mousinho R. *Psicomotricidade Clínica*. São Paulo: Editora Lovise, 2002;
12. Herbst D. *Soccer. How to play the game. The Official Playing and Coaching Manual of the United States Soccer Federation*. New York USA: Universe Publishing, 1999;
13. Elliot B, Mester J. *O Treinamento no Esporte. Aplicando ciência no esporte*. Guarulhos: Phorte, 2000;
14. Piaget J. *Seis estudos de psicologia*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1972;
15. Lee MA, Ward P. Generalization of tactics in tag rugby from practice to games in middle school physical education. *Phys Educ Sport Pedagog* 2009; 14(2):189-207;
16. Mesquita I, Tani G, Bento J, Petersen R. *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006;
17. Dorin L. *Introdução à psicologia*. São Paulo: Editora do Brasil, 1978;
18. Rampinini E, Impellizzeri FM, Castagna C, Abt G, Chamari K, Sassi A, Marcora SM. Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *J Sports Sci*2007, 25(6): 659-666;
19. Castelo J. *Futebol: organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH, 2004;
20. Hart T. *Street Soccer*. [periódico na Internet] 2002. Disponível em <http://www.iowasoccer.org/coaching/articles.html>;
21. Lipovetsky S. Benefits of Small Sided Games. [periódico na Internet]2002. Disponível em <http://www.iowasoccer.org>.

