

FORÇA, o suporte condicional do Futebolista

Pedro Saraiva

1. INTRODUÇÃO

O futebol é um desporto colectivo de cooperação/oposição, de espaço comum e participação simultânea (Hernández, 2000). É um desporto situacional, que engloba um conjunto diversificado de situações carregadas de grande variabilidade e incerteza. Sendo um desporto de situação, os comportamentos estão sempre condicionados pelo contexto. As habilidades definem-se como abertas, contínuas e acíclicas, nas quais se produz uma interacção activa entre os participantes, favorecendo a aplicação combinada dos elementos técnicos-coordenativos, tático-estratégicos, físico-condicionais e emotivo-volitivos.

É um jogo disputado por duas equipas, que se envolvem numa luta permanente pela conquista da posse de bola, em completa interacção com os companheiros e condicionada pelas relações antagónicas de ataque/defesa. É uma modalidade de "alta exigência tática-estratégica" e predominantemente perceptivo-decisional. Ou seja, o jogador de futebol, durante o jogo, é confrontado com um número elevado de opções e decisões a tomar. Deve fazê-lo num tempo mínimo e inserido num contexto caracterizado por uma grande instabilidade e perante estímulos aleatórios e imprevisíveis.

No futebol actual, a qualidade do processo de tomada de decisões define o nível de qualidade de qualquer jogador. Sem uma correcta tomada de decisão do que supostamente deveríamos fazer, de pouco serve a velocidade de execução de qualquer gesto ou comportamento realizado. Seria como que "um chegar mais depressa ao sitio onde não devíamos"...

É por isso, muito importante para o processo de treino, falar de objectivos óptimos e não de objectivos máximos. Treinar o sistema condicional no futebol é objectivar a optimização das qualidades condicionais e não a maximização das mesmas. Assim, deverá ser estimulada no jogador a capacidade para que o mesmo faça bom uso e uma boa gestão das suas capacidades velozes. Terá mais sentido em falar de uma velocidade útil, de uma força útil, do que de velocidade máxima ou força máxima.

Não devemos, por outro lado, objectivar a optimização dos factores de rendimento, em separado. Devemos, antes, procurar optimizar todo o sistema no seu conjunto e de forma contextualizada. Isto é, é necessário integrar os Factores Condicionais, os Técnico-Coordenativos, os Táticos-Estratégicos e os emotivo-volitivos e inseri-los nas condições ambientais, o mais próximas possível da realidade competitiva.

2. EXIGÊNCIAS CONDICIONAIS DO FUTEBOL DE ALTO NÍVEL

A estrutura condicional no futebol pode-se definir como interválica e acíclica, sendo que os esforços produzidos têm um carácter descontínuo, de intensidade variável e manifestam-se de forma aleatória. Verifica-se, igualmente, situações de pausa relativa, com recuperações variáveis.

Segundo Luthanen (1994) os movimentos básicos realizados no futebol são fundamentalmente os remates, as corridas, as saídas rápidas ou sprints, os saltos, as mudanças de direcção, as rotações, as fintas e as acelerações e desacelerações, sendo que a maioria das mesmos se realizam em distancias curtas entre os 5 e os 15 metros, nas quais se deve acelerar e desacelerar, com grande intensidade. Podemos assim, dizer, que numa equipa de futebol de elite existe uma relação directa entre a qualidade do jogo produzido e a quantidade das acções explosivas de alta intensidade, decorridas durante o mesmo (Mujika *et al.* 2000). As acções mais determinantes do jogo realizam-se, efectivamente, a velocidades elevadas.

Distintos estudos parecem indicar, segundo Gorostiaga, E (2000), que os jogadores da 1ª divisão espanhola estão parados ou a andar, entre 55% e 60% do tempo total do jogo (49 a 54 minutos); correm a ritmo moderado ($V \leq 15 \text{Km/h}$) durante 35% a 40% do tempo de jogo (31 a 35 minutos), correm a velocidade quase máxima ($15 \text{ Km/h} \leq V \leq 25 \text{Km/h}$), durante 3 a 6 % (3 a 5 minutos) e finalmente, correm a velocidade máxima ($V \geq 25 \text{Km/h}$) durante 0.4 a 2%, ou seja, entre 22 a 270 segundos do tempo total do jogo.

Por outro lado, 50% dos esforços realizados à velocidade máxima realizam-se sobre distâncias inferiores a 12 m, 20% sobre distâncias compreendidas entre 12 e 20 m, 15% sobre distâncias compreendidas entre 20 e 30 m e finalmente 15% dos esforços realizados à máxima velocidade realizam-se sobre distâncias superiores a 30 m. O número de acelerações por jogo, partindo da posição de parado ou a correr, será de aproximadamente 130 ocorrências.

Relativamente a jogadores de divisões inferiores, as diferenças mais significativas, relevam-nos que nestas divisões, os jogadores utilizam uma menor percentagem do tempo total do jogo correndo à velocidade máxima, bem como atingem uma velocidade máxima menor, relativamente aos jogadores das divisões superiores.

Bansgbo & Lindquist (1992) e Shepard, (1999) dizem-nos que para jogadores profissionais, a duração total de acções de alta intensidade durante um jogo é de cerca de 7 minutos. Nestes, está incluída uma média de 19 sprints com uma duração de 2 segundos. Aproximadamente 88% das acções desenvolvidas num jogo de futebol envolvem actividades de base aeróbica e os restantes 12%, actividades anaeróbicas de alta intensidade (Shepard & Leatt 1987; Reilly 1996). Podemos considerá-la, assim, como uma modalidade de natureza essencialmente intermitente e acíclica.

E, embora, considerando que num jogador de campo mais de 90% da energia produzida durante um jogo é obtida através do recurso aos mecanismos aeróbicos, o metabolismo anaeróbico é igualmente muito importante já que é durante o seu período de intervenção que se desenrolam, como vimos, as fases cruciais do jogo tais como remates à baliza, golos, defesas, disputas de bola, contra-ataques, golpes de cabeça, entre outros.

O factor Velocidade e/ou Comportamento Veloz poderá ser considerado o núcleo central do treino do jogador de alto rendimento, porém, paradoxalmente, chegamos a esse núcleo por outras vias que não correspondem ao treino directo da velocidade. Isto é, melhoramos a velocidade através do trabalho da Força, da Flexibilidade, da Propriocepção e da Coordenação. Apenas um número mínimo de trabalho será realizado com métodos genéricos ou próprios desta qualidade.

Ou seja, as acções realizadas à máxima velocidade, duram muito pouco tempo, mas são decisivas no jogo. Esta capacidade que permite realizar acções de grande velocidade é que distingue os jogadores de alto nível para os de menor nível. Para aumentar a velocidade de execução destas acções e, especialmente para evitar que a referida velocidade ou comportamento veloz diminua com a idade, é muito importante treinar a Força do futebolista (força explosiva, para remates e sprints; força isométrica máxima , para "tacles"; força excêntrica, para desacelerações, para saltos, etc. etc..)

Según Cometti (1999) e Seiru-lo (1998) a Força é a capacidade funcional base de todas as demais, sendo que o sistema muscular é capaz de produzir força que se manifesta em circunstâncias, às vezes definida como Velocidade e noutras ocasiões manifestando-se como Resistência, mas que em ambos os casos não são mais que manifestações da capacidade de gerar Força. Podemos dizer, então, que a Força é o suporte condicional do futebolista.

Por outro lado, não devemos cair no erro associado à ideia redutora que faz da velocidade apenas " o chegar antes de...", já que no decorrer de um jogo verifica-se, efectivamente, que existem muitas situações relevantes que exigem um determinado comportamento veloz, mas que o mesmo não passa, obrigatoriamente, por chegar antes do adversário. É assim se explica que nem todos os grandes jogadores tiveram necessidade de serem os mais rápidos ou velozes.

Não interessa tanto que determinado comportamento seja o mais rápido possível. O que é realmente importante é que esse mesmo comportamento seja o mais rápido possível mas enquanto for eficaz. Isto é , que seja eficaz à maior velocidade possível.

3. TENDÊNCIAS EVOLUTIVAS DO JOGO

O modelo actual da competição no futebol sofreu uma clara evolução no sentido de uma maior preponderância e exigência das acções e dos comportamentos velozes.

Contudo, no futebol não se compete para superar uma distância, ou um tempo, ou um adversário. Compete-se para dar solução aos problemas criados pelo adversário e pela imprevisibilidade que a própria natureza do jogo vai criando.

A essência de uma tarefa de treino é ser um problema e por isso ela deve recriar uma situação semelhante à da competição. Estas "Tarefas Situacionais", com grande semelhança com a realidade competitiva, devem ser reconhecidas, antecipadas e superadas por meio de comportamentos e condutas que permitam aos jogadores/equipa, responderem de forma adaptada às situações/problema concretas do jogo.

A análise das Tendências Evolutivas do Jogo coloca-nos várias questões que deveremos analisar, aprofundar e delas retirar os ensinamentos, que a realidade concreta de cada contexto profissional, vai reclamando:

- O espaço de jogo real é cada vez mais reduzido, particularmente nas zonas de construção e finalização;
- A alternância de períodos de corrida lenta e média e mesmo de paragem, com esforços curtos, de grande intensidade e realizados à máxima velocidade, é cada vez mais frequente. Ou seja, o ritmo de jogo é cada vez mais elevado e alternado. Esta clara tendência que aponta para este aumento do ritmo de jogo, manifesta-se, não tanto para aumentos na distância total percorrida, mas sim no sentido de incrementar o número de situações próximas da intensidade máxima, as quais são, como já referimos, as mais determinantes e decisivas do jogo;
- A realidade referida nos pontos anteriores faz com que os mecanismos de percepção e decisão assumam uma importância determinante na expressão do jogo de alto nível. É preciso captar e seleccionar a informação relevante de forma rápida; é preciso processar rápido, para que os mecanismos de tomada de decisão e posterior execução sejam também rápidos, eficazes e eficientes;
- No Futebol o desenvolvimento da estrutura condicional, será potenciada, pela sua exercitação em contextos táctico-estratégicos e técnico-coordenativos, nos quais os aspectos como a atenção, a capacidade de discriminação da informação relevante e a qualidade decisional se constituem como factores que fazem toda a diferença na expressão do jogo de alto nível;
- Maior pressão temporal, decorrente de uma melhor e maior organização defensiva;
- A duração da fase ofensiva é cada vez mais breve (a maioria dos golos conseguem-se em acções cuja duração não ultrapassa os 15 seg);
- A importância das bolas paradas, com o conseqüente aumento da importância do jogo aéreo é cada vez mais evidente;
- A polivalência e o desaparecimento do jogador especialista é também uma tendência do futebol actual;
- A importância de um jogador universal, que domine as facetas ofensivas e defensivas nos diferentes sectores do campo, é uma mais valia evidente para as equipas de elite.

Ante o exposto deveremos analisar que tipo de consequências metodológicas devem ser consideradas, no sentido de dar sentido e coerência à construção das tarefas de treino:

- Capacidades Condicionais a privilegiar:

- Resistência à capacidade de aceleração e sprint;
- Força-Velocidade;
- Resistência à Força-Velocidade (Incremento das situações de 1x1);
- Capacidade de recuperação entre esforços de máxima intensidade;
- Força Explosiva (Intervir de forma explosiva);
- Força de Contacto e Força de Salto;
- **Força como suporte condicional do futebolista.**

4. ABORDAGEM METODOLÓGICA DO TREINO DE FORÇA BASEADA NOS NÍVEIS DE APROXIMAÇÃO

Domínguez, E (2000), propõe uma metodologia de treino de força para o futebol baseada em **Níveis de Aproximação**. Quanto maior é a analogia entre as tarefas de treino e a realidade competitiva, maior será a Especificidade do Treino.

Os níveis de aproximação são aquelas zonas de trabalho de determinado conteúdo de Treino, que permite o seu desenvolvimento, progredindo desde uma vertente mais básica, com predomínio da estrutura condicional, a outra mais real como é a própria competição, com predomínio da estrutura coordenativa-cognitiva.

Este autor prevê três diferentes níveis de aproximação à especificidade do gesto, os quais vão graduar o trabalho do menos ao mais Integrado.

Primeiro nível → **Força Geral:**

Neste primeiro nível de força a componente técnico-coordenativo é inespecífica e muito geral, embora devamos tentar introduzi-la, nas diferentes tarefas de treino. A componente táctica, nestas tarefas, é inexistente.

Segundo nível → **Força Dirigida:**

Neste nível, a programação das tarefas de treino deve introduzir as componentes coordenativas, específicas da modalidade e preferencialmente direccionadas aos postos específicos dos jogadores. Os elementos técnico-tácticos básicos (duelos 1x1, 2x1, 2x2...), devem estar presentes, já que desta forma se estimula a manifestação das diferentes categorias da força: **acelerar e desacelerar, pontapear, realizar mudanças de direcção, saltos, cabeceamentos e acções de luta e contacto.**

Terceiro nível → **Força Especial (ou Força de Jogo):**

É neste nível onde realmente se apresenta uma metodologia integrada do treino de força. Deverão ser incluídas tarefas específicas, com elementos próximos ou similares ao jogo real, que reproduzam as exigências energético-funcionais inerentes à realidade competitiva, já com a presença das componentes da estrutura coordenativa e cognitiva do jogo de alto nível.

5. TAREFAS DE TREINO

De acordo com este autor as categorias de força referidas anteriormente, isto é, as diferentes formas da mesma se manifestar no futebol: força de deslocamento, força de salto, força de remate e força de luta ou contacto, reflectem as necessidades específicas da força no futebol actual. Isto é, em cada um dos três níveis considerados aparecem as quatro categorias de força no futebol:

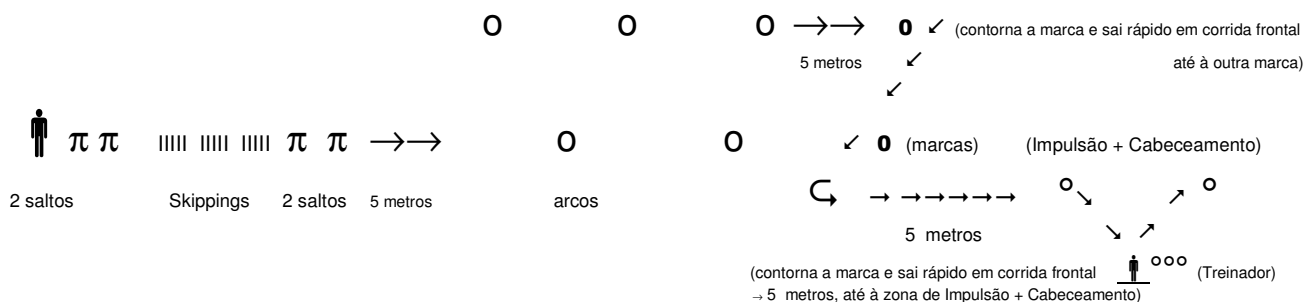
- Força de Remate;
- Força de Salto;
- Força de Deslocamento;
- Força de Luta ou Contacto.

Cada uma destas categorias deverá ser treinada em cada um dos diferentes níveis de aproximação.

Tarefas para trabalhar a Força de Deslocamento.

Tarefa 1 - Força Geral

→ Pliometria:



Seis séries com 30" de pausa entre cada repetição (pausa activa);
 Total de Pausa = 1.5 minutos

Tarefa 2 - Força Dirigida

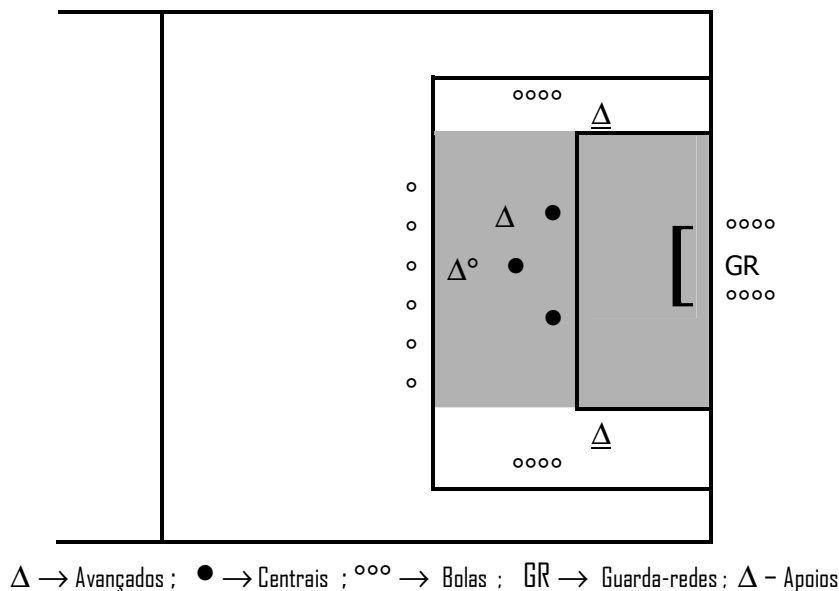
→ Acções: 1x1, 2x1, 2x2...

Baliza sem Guarda-redes + Defesa central x 1
Baliza sem Guarda-redes + Defesa central x 2
Baliza sem Guarda-redes + 2 Defesas centrais x 2

Tarefa 3 - Força de Jogo

→ Futebol em superioridade/ inferioridade numérica; espaços reduzidos:

GR + 3 x 2 + 2 Apoios Exteriores, nas laterais



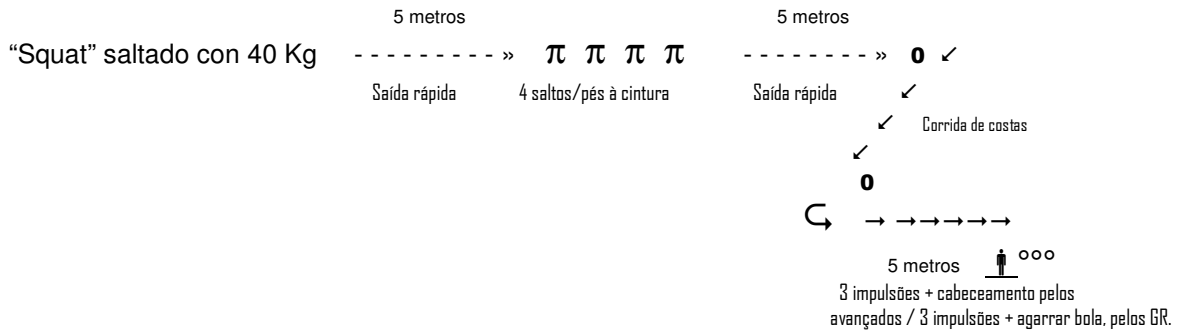
Dinâmica do exercício:

- Três toques;
- Intensidade máxima; pressão máxima sobre a bola;
- Muitas bolas para manter a dinâmica do exercício;
- 4 períodos de 2 min e 1 min de recuperação (trocar os apoios);
- Os centrais, após r.p.b., executam posse e circulação de bola entre si e saem a jogar, em superioridade numérica. Têm como objectivo ultrapassar a zona demarcada, com a bola controlada. Quando o conseguirem, devolvem a bola aos avançados, os quais deverão repetir a acção;
- O golo que for obtido após um centro dos apoios laterais vale a dobrar;
- Recuperação activa (trote e/ou estiramentos).
-

Tarefas para trabalhar a Força de Deslocamento

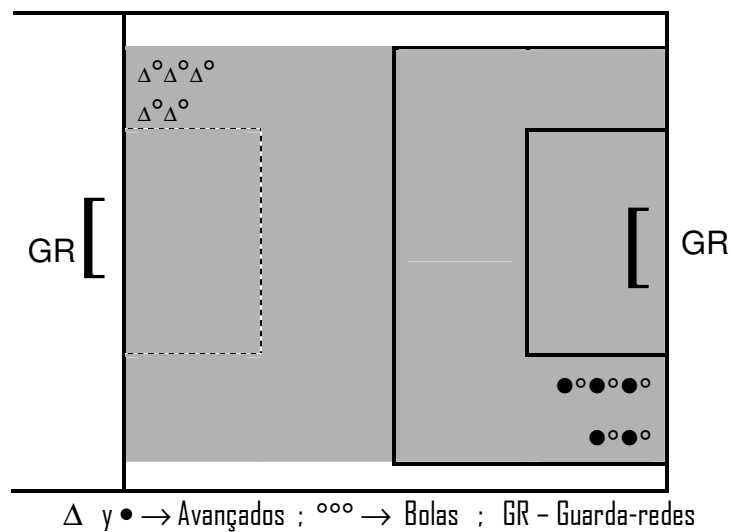
Tarefa 1 - Força Geral

→ Pliometria:



Tarefa 2 - Força Dirigida

→ Finalização + Recuperação defensiva



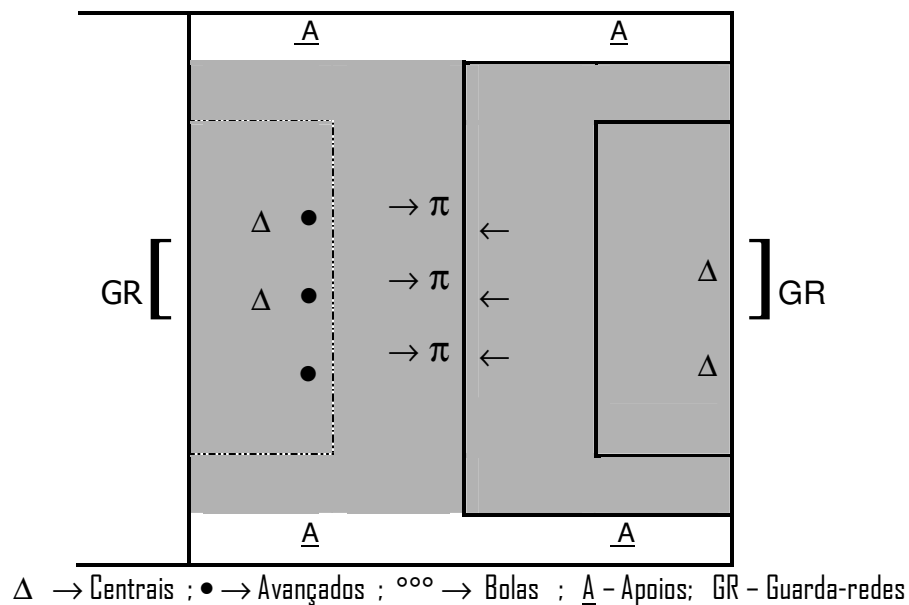
Dinâmica do exercício:

- O jogador Δ° conduz a bola e finaliza na baliza contrária. Após finalizar parte em perseguição do jogador \bullet° o qual começou, entretanto, o seu exercício. É assim sucessivamente...
- Cada jogador faz três finalizações e três perseguições;
- Intensidade - [85 - 100] % ;
- Densidade - 1 : 5 ;
- Realizar 3 séries;
- Recuperação activa de 3 minutos entre cada série (trote e/ou estiramentos).

Tarefa 3 - Força de Jogo

→ Futebol em superioridade/ Inferioridade numérica; Espaços reduzidos: **GR + 2 defesas x 3 Avançados**

GR + 3 Avançados x 2 defesas + Apoios Exteriores (A), nas laterais: (CENTROS)



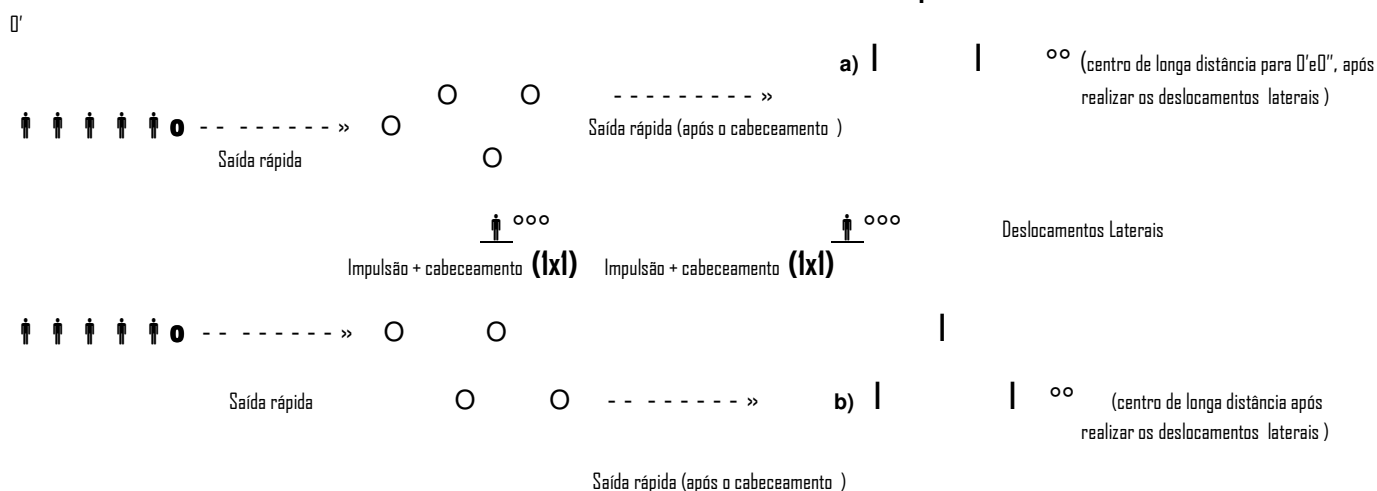
Dinâmica do exercício:

Sem interrupções, os Avançados vão oscilando entre as duas balizas. Quando finalizam numa baliza deslocam-se para a outra mas têm que saltar uma barreira situada no meio campo.
(ir trocando os Apoios A)

- Jogo livre por parte dos Avançados e dois toques por parte dos Apoios;
- Os defesas, após a r.p.b., entregam-na a um dos apoios do lado contrário e o Jogo recomeça na outra baliza;
- Intensidade máxima e pressão máxima sobre a bola;
- Muitas bolas para manter a dinâmica do exercício;
- 4 períodos de 2 min e 1 min de recuperação activa (trocar os apoios);
- O golo que for obtido após um centro dos apoios laterais vale a dobrar;
- Realizar recuperação activa (trote e/ou estiramentos).

Tarefas para trabalhar a Força de Luta

Tarefa 1 - Força Geral

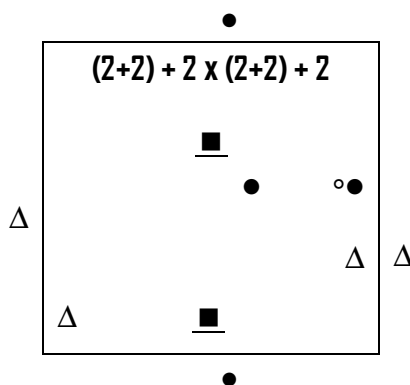


- Notas:
- Treinador
 - Marcas
 - Bolas
 - Estacas
 - Arcos

- Intensidade - [85 - 100] % ;
- Densidade - 1 : 0.5 ;
- Trabalho a pares;
- Realizar 3 Series;
- Realizar 6 repetições por série;
- Recuperação activa de 3 minutos entre cada série (trote e/ou estiramentos).

Tarefa 2 - Força Dirigida

Jogo de Posse de bola em espaço reduzido e em superioridade numérica

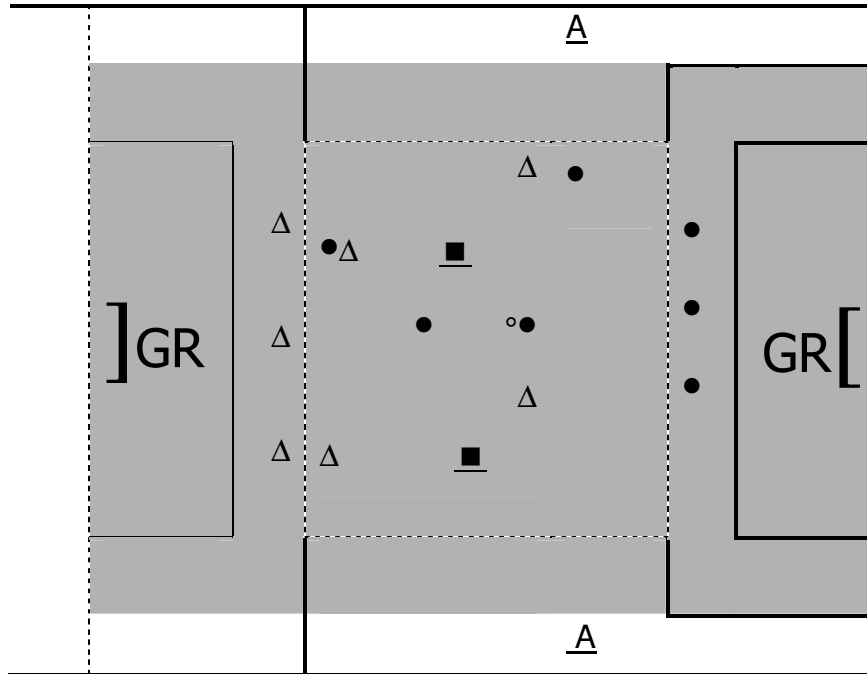


Dinâmica do exercício:

- No quadrado os jogadores Δ e \bullet jogam a três toques e os Médios Centro (\blacksquare), a um;
- O quadrado = 15x15 m;
- Os apoios exteriores jogam a dois toques;
- Rodar os apoios exteriores com os médios centro;
- Realizar dois períodos de 2 minutos;
- Densidade - 1 : 1 ;
- Recuperação activa de 3 minutos entre cada série (trote e/ou estiramentos).

Tarefa 3 - Força de Jogo

(para trabalhar a força de luta para os médios centro)



Δ → Jogadores da Equipa Δ ; ● → Jogadores da Equipa ● ; °°° → Bolas ; GR → Guarda-redes; ■ → Médios Centro; ◌ → Médios Laterais

Dinâmica do exercício:

- No quadrado a tracejado joga-se um (4 x 4) + 2 (Médios Centro);
- No quadrado a tracejado os jogadores das equipas Δ e ●, jogam a três toques e os Médios Centro (■) a dois;
- A partir do 5º passe entre os jogadores da equipa com p.b., estes deverão fazer chegar a bola a um dos médios centro, o qual deverá, com oposição semi-passiva, efectuar um passe longo para um dos apoios A. A equipa em processo ofensivo (●°) deverá sair do quadrado (apenas ela) e jogar em superioridade numérica, um 4 (●°) + 2 (■) x 3 (defesas da equipa Δ);
- Quando a equipa em fase defensiva r.p.b. deverá rapidamente colocá-la no quadrado para que os seus companheiros possam fazer o mesmo, ou seja, fazer 5 passes e sair em superioridade numérica;
- Rodar os apoios com os médios centro;
- Realizar dois períodos de 6 minutos;
- Densidade - 1 : 0.5;
- Recuperação activa de 3 minutos entre cada série (trote e/ou estiramentos).

4. BIBLIOGRAFÍA

Apuntes y documentación del Master de Alto Rendimiento Deportivo, COE y UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

Apuntes y documentación del Master Universitario de Preparación Física en Fútbol, RFEF y UNIVERSIDAD CASTILLA LA MANCHA . Promoción 2005-2007.

Apuntes y documentación del Master Universitario de Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol, RFEF y UNIVERSIDAD JOSÉ CELA. Promoción 2006-2007.

Bompa, T.O. (1983): "Theory and methodology of training". Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pb. Co.

Matvéiev, L.P. (1986): "Fundamentos do treino desportivo", Livros Horizonte

Platonov, V.N. (1988): "En entrenamiento deportivo : Teoria y Metodologia". Barcelona. Paidotribo

Teodorescu, Leon (1984): " Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos", Livros Horizonte.

Weineck, J. (1988): "Entrenamiento óptimo ". Barcelona. Paidotribo.

Barros, T. L. e Guerra, I. (2004): " Ciência do Futebol ". Manole.

AUTOR:
PEDRO SARAIVA

Master de Alto Rendimiento Deportivo, COE y UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.
Master Universitario de Preparación Física en Fútbol, RFEF y UNIVERSIDAD CASTILLA LA MANCHA .
Master Universitario de Dirección y Entrenamiento de Equipos de Fútbol, RFEF y UNIVERSIDAD JOSÉ CELA
Professor de Educação Física
Treinador de Futebol