

## **PROPOSTA DE PADRONIZAÇÃO DOS ELEMENTOS DO JOGO NAS CATEGORIAS DE BASE**

Adaptação das dimensões do campo e componentes do jogo ao longo das categorias

Grupo: CEFOR-UFJF\*

Autores: Alex Nascif, Thadeu Rodrigues, Marcelo Matta e Luiz Fernando Sousa

O futebol é um dos esportes com maior número de espectadores e praticantes ao redor do mundo. Um dos motivos para esta paixão pode ser justificado pela imprevisibilidade do jogo, onde nem sempre a melhor equipe ou o melhor elenco vence, pois é possível que um grupo menos qualificado seja mais efetivo, através de melhor estratégia, melhor gestão do espaço de jogo ou eficiência. Assim, percebe-se a importância que a tática, aqui entendida com gestão de espaço, seja considerada uma dimensão de extrema importância no processo de formação do jovem futebolista ao longo do tempo.

Sabe-se que durante a formação do futebolista deve-se adequar as exigências dos treinos e das competições de acordo com suas características de crescimento, desenvolvimento e maturação biológica (MALINA et al., 2004). No entanto, é comum observarmos um desrespeito a este conceito, submetendo os jovens praticantes a treinos e a competições nos moldes dos adultos, ou seja, levando uma criança ou um jovem a ter de gerir um espaço do campo semelhante ao do adulto.

Ao pesquisar sobre o tema, encontramos competições estaduais e regionais onde crianças de 10 até 13 anos competem em formato de 11x11, com traves, bolas e dimensões do campo semelhantes aos dos adultos. Observando este cenário podemos perceber o quanto contraproducente pode ser um jovem tentar preencher um espaço em que talvez nem um adulto consiga preencher de forma efetiva. Além disso, alguns estudos reforçam a ideia de que a expertise é atingida através da maior exposição possível em horas e práticas de qualidade na atividade em questão (CÔTÉ, BAKER, ABERNETHY, 2003; STARKES e ERICSSON, 2003). Esta informação nos leva a questionar, será que a criança estará sendo mais estimulada em um jogo de 11x11, em campos de medidas para adultos, ou em jogos de 5x5 ou 7x7 com medidas proporcionais? Este questionamento é baseado no fato de que o maior contato com a bola, parece possibilitar ao envolvido uma maior estimulação de tomadas de decisão e ações dentro do jogo, potencializando o seu desenvolvimento cognitivo, motor e fisiológico de forma sistêmica.

Atualmente, de acordo com o "Padrão FIFA", as medidas do campo são 105m x 68m, totalizando 7.140 metros quadrados (m<sup>2</sup>), exigindo de cada jogador a gestão de um espaço de aproximadamente 324m<sup>2</sup>. Ao observamos o Campeonato Brasileiro Série A de 2015, o maior campo tem uma área total de 8.250 m<sup>2</sup> e medidas de 110m x 75m, enquanto o menor respeita o "Padrão FIFA" (Diário de Pernambuco). É possível observar, através de um cálculo de área em m<sup>2</sup> para cada jogador, uma diferença aproximada de 50m<sup>2</sup> por atleta, ou seja, em um jogo onde cada milímetro pode decidir uma partida, um atleta poderá ter 50m<sup>2</sup> a mais, tornando um interveniente na performance individual e coletiva.

A fim de colaborar nas discussões de uma melhor adequação dos treinos e competições, de acordo com as características dos jovens atletas, o Centro de Formação de Jovens Futebolistas da Universidade Federal de Juiz de Fora (CEFOR-UFJF) propõe uma adequação de dimensões de campo e componentes do jogo para cada faixa etária, baseando-se na Federação Inglesa de Futebol (THE FA) e US Youth Soccer, na qual busca de respeitar a densidade em m<sup>2</sup> por jogador, dimensões do campo e componentes do jogo ao longo dos anos. Estes dados se encontram a seguir:

CEFOR UFJF	Jogo	Campo de Jogo Metros	Área Total m <sup>2</sup>	M <sup>2</sup> por jogador	Trave (metros)	Tamanho da Bola	Sessões de Treino	Tempo de Jogo
Sub 7	5x5	41 x 27	1113	111	1,83 x 3,66	3	2x + 1 Jogo	2x20min
Sub 8	5x5	41 x 27	1113	111	1,83 x 3,66	3	2x + 1 Jogo	2x20min
Sub 9	5x5	50 x 32	1590	159	1,83 x 3,66	3	2x + 1 Jogo	2x20min
Sub 10	5x5	50 x 32	1590	159	1,83 x 3,66	3	2x + 1 Jogo	2x20min
Sub 11	7x7	67 x 43	2885	206	1,83 x 3,66	4	2x + 1 Jogo	2x25min
Sub 12	7x7	67 x 43	2885	206	1,83 x 3,66	4	2x + 1 Jogo	2x30min
Sub 13	9x9	76 x 49	3755	209	2,13 x 6,40	4	3x + 1 Jogo	2x30min
Sub 14	9x9	76 x 49	3755	209	2,13 x 6,40	4	3x + 1 Jogo	2x35min
Sub 15	11x11	93 x 60	5564	253	2,13 x 6,40 *	5	4x + 1 Jogo	2x35min
Sub 16	11x11	93 x 60	5564	253	2,13 x 6,40 *	5	4x + 1 Jogo	2x40min
Sub 17	11x11	105 x 68	7140	325	2,44 x 7,32	5	5x + 1 Jogo	2x40min
Sub 18	11x11	105 x 68	7140	325	2,44 x 7,32	5	5x + 1 Jogo	2x40min
Sub 20	11x11	105 x 68	7140	325	2,44 x 7,32	5	5x + 1 Jogo	2x45min
Professional	11x11	105 x 68	7140	325	2,44 x 7,32	5	5x + 1 Jogo	2x45min

\* Fica opcional nesta faixa etária o uso de 2,13m x 6,40m ou 2,44m x 7,32m para as medidas da trave.

A adequação das dimensões de exercícios/jogos e do número de jogadores nos treinamentos de acordo com as características de crescimento e desenvolvimento do atleta é algo que foi e é amplamente discutido. Acreditamos que pelas mesmas razões é lógica a necessidade de adequação das dimensões do campo e número de atletas em competições. Tal conduta permitirá a presença, em ambiente competitivo, de constrangimentos compatíveis com o nível de desenvolvimento do atleta, maximizando o seu processo de formação em longo prazo em todas as dimensões do jogo (Tática, Técnica, Física e Psicológica).

#### BIBLIOGRAFIA:

BAKER, J.; CÔTÉ, J.; ABERNETHY, B. **Sport-Specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports**. Journal of Applied Sport Psychology, Philadelphia. 2003; 15: 12-25. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200390180035>

Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. **Growth, maturation, and physical activity**. Champaign: Human Kinetics, 2004.

Starkes J, Ericsson KA. Eds. **Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise**. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. 2003

THE FA. **The FA Guide to Pitch and goalpost dimensions**. Disponível em: [www.thefa.com](http://www.thefa.com)

US Youth Soccer. **Recommended goal/field/ball sizes and match format/duration**. Disponível em: <http://www.usyouthsoccer.org/>

\*Centro de Formação de Jovens Futebolistas da Universidade Federal de Juiz de Fora (CEFOR-UFJF)

Coordenador Técnico: Prof. Esp. Alex Nascif

Contatos: [www.futebolufjf.com/](http://www.futebolufjf.com/) / [alexnascif@gmail.com](mailto:alexnascif@gmail.com)