



MOISES LOPES PEIXOTO

RODRIGO PACHECO

**ANALISE DOS PRINCIPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO DE
FUTEBOL NA INICIAÇÃO E NO ALTO RENDIMENTO**

Bauru
2016

MOISES LOPES PEIXOTO

RODRIGO PACHECO

**ANALISE DOS PRINCIPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO DE
FUTEBOL NA INICIAÇÃO E NO ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à faculdade Anhanguera Kroton LTDA, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física Bacharelado.

Orientador:

Bauru

2016

ANALISE DOS PRINCIPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO DE FUTEBOL NA INICIAÇÃO E NO ALTO RENDIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à faculdade Anhanguera Kroton LTDA, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física Bacharelado.

Aprovado em: __/__/____

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Dedicamos este trabalho a nossa família.

AGRADECIMENTOS

A Deus. Nossa família, amigos e tutora.

RESUMO

Este esporte que vem crescendo demasiadamente em todo mundo chamado futebol, está sendo almejada por crianças, jovens e adultos devido a sua alta remuneração e sucesso profissional. Porém, para chegar ao alto rendimento os atletas precisarão passar por mudanças: psicológica, técnica, tática e física. Sendo estes apenas alguns princípios no caminho para o sucesso profissional destes indivíduos. A teoria do treinamento, juntamente com a prática, formulou normas chamadas de “princípios do treinamento” que fornecem uma base sistemática a todas as fases e passo dos processos de adaptação até o alto rendimento. Com avanço tecnológico avassalador nos últimos anos proporcionando aos técnicos e toda sua equipe multiprofissional uma interação real direta de dados dos atletas: Característica fisiológica, médicas, psicológicas, contratuais e de rendimento. Assim, os trabalhos puderam assumir caráter mais específicos aprimorando efeito crônico do treinamento. Sobre esses aspectos, para realização deste trabalho foi feito uma análise documental, identificando através de uma revisão bibliográfica e pesquisas experimentais, informações relevantes sobre os princípios de treinamento físico no futebol. **Conclusão:** Identificou se que na periodização tática os jogadores treinam especificamente as predominâncias no futebol de forma integradora, desenvolvendo as capacidades e habilidades físicas, táticas, técnicas e psicologias em situações semelhantes as partidas de futebol, utilizando a tecnologia para diagnosticar as variáveis fisiologias dos atletas através de exames clínicos, bioquímicos e testes de campo.

Palavras-chave: Treinamento, métodos, periodização, capacidades físicas, habilidades motoras.

ABSTRACT

This sport that has been growing too much in the world called soccer, is being sought by children, young people and adults due to their high remuneration and professional success. However, in order to achieve high performance athletes will need to undergo changes: psychological, technical, tactical and physical. Being these just a few principles on the way to the professional success of these individuals. Training theory, along with practice, has formulated standards called "training principles" that provide a systematic basis for all phases and steps of the processes of adaptation to high performance. With overwhelming technological advancement in recent years providing technicians and their entire multiprofessional team with a real direct interaction of athletes' data: Physiological, medical, psychological, contractual and performance characteristics. Thus, the works could take on more specific characteristics improving the chronic effect of the training. On these aspects, for the accomplishment of this work was done a documentary analysis, identifying through a bibliographical review and experimental research, relevant information on the principles of physical training in soccer. Conclusion: It was identified that in the tactical periodization the players specifically train soccer predominantly in an integrative way, developing the abilities and physical abilities, tactics, techniques and psychologies in situations similar to soccer matches, using the technology to diagnose the physiological variables of the athletes Through clinical, biochemical and field tests.

Keywords: Training, methods, periodization, physical abilities, motor skills.

**LISTA DE
LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Periodização do treinamento24
Tabela 2 – Avaliações Fisiológicas e Físicas.....24

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – CATEGORIAS MENORES NO FUTEBOL ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

QUADRO 2 – DIMENSÕES DO TREINAMENTO.....23

QUADRO 3 – MODELOS DE PERIODIZAÇÃO.....27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
1.1	PROBLEMA DE PESQUISA.....	14
1.2	OBJETIVOS DO TRABALHO.....	14
2	FUTEBOL: INICIAÇÃO ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	5
2.1	TREINAMENTO FÍSICO AO NÍVEL DE IDADE.....	16
2.2	ASPECTOS TÉCNICOS.....	17
2.3	TREINAMENTO TÉCNICO AO NÍVEL DE IDADE.....	19
2.4	ASPECTOS TÁTICOS.....	19
2.5	TREINAMENTO TÁTICO AO NÍVEL DE IDADE.....	20
3	FUTEBOL: ALTO RENDIMENTO 2ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	
4	PERIOTIZAÇÃO TÁTICA E CONVENCIONAL	25
4.1	PERIODIZAÇÃO CONVENCIONAL.....	26
4.2	PERIODIZAÇÃO TÁTICA.....	27
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	299
	REFERÊNCIAS ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.	

1 INTRODUÇÃO

Este esporte que vem crescendo demasiadamente em todo mundo chamado futebol, está sendo almejada por crianças, jovens e adultos devido a sua alta remuneração e sucesso profissional. Porém, para chegar ao alto rendimento os atletas precisarão passar por mudanças: psicológica, técnica, tática e física. Sendo estes apenas alguns princípios no caminho para o sucesso profissional destes indivíduos.

Com avanço tecnológico avassalador nos últimos anos proporcionando aos técnicos e toda sua equipe multiprofissional uma interação real direta de dados dos atletas: Característica fisiológica, médicas, psicológicas, contratuais e de rendimento. Assim, os trabalhos puderam assumir caráter mais específicos aprimorando efeito crônico do treinamento.

Por outro lado, na maioria das escolinhas de futebol e centro de treinamentos não respeitam a evolução biológica e ambiental dos atletas. Durante a formação eles são exigidos uma filosofia imediatista, sendo submetidos a um alto nível de cobranças e exigências em relação ao seu desempenho.

É preciso estudar as propostas existentes e seguir buscando métodos para iniciação das crianças ao futebol de acordo com as fases do desenvolvimento. Analisar os trabalhos já elaborados e o fenômeno da especialização precoce, não tratando simplesmente como um “adulto em miniatura” ou um “produto a ser desenvolvido”, mas respeitando suas fases biológicas e ambientais.

A teoria do treinamento, juntamente com a prática, formulou normas chamadas de “princípios do treinamento” que fornecem uma base sistemática a todas as fases e passo dos processos de adaptação até o alto rendimento. Treina-se de acordo com o jogo e já não se trabalha as dimensões (físico, técnico, tático e psicológico) em separado, fazem-se observações comparativas entre equipe e adversário procurando melhores soluções através de estudos. Entretanto, esses processos citados acima, são complicados que fornecem ao treino diferentes níveis e regras.

Devido à escassez de conteúdo sobre os princípios do treinamento no futebol na iniciação e no alto rendimento. Pretendem-se com este presente estudo fazer uma análise sobre os princípios do treinamento físico no futebol voltada para os treinadores, professores, preparadores físicos para nortear os métodos mais adequados a serem trabalhados nas diferentes fases de desenvolvimento dos atletas.

Sobre esses aspectos, para realização deste trabalho será feito uma análise documental, identificando através de uma revisão bibliográfica e pesquisas experimentais, informações relevantes sobre os princípios de treinamento físico no futebol.

Os seguintes sites serão utilizados: Google acadêmico e Scielo para busca e adotadas as seguintes palavras chaves: Treinamento, métodos, periodização, capacidades físicas, habilidades motoras. A fonte de pesquisa foi delimitada a partir do ano de 2009 para deixar o trabalho mais contemporâneo possível.

1.1 Problema de Pesquisa

Como deve ser feita a iniciação do futebol na infância?

1.2 Objetivos do Trabalho

Geral:

Analisar os princípios do treinamento físico, no futebol na iniciação e no alto rendimento.

Específicos:

Analisar as principais capacidades físicas na iniciação em relação ao alto rendimento.

Analisar as principais habilidades motoras na iniciação em relação ao alto rendimento.

Identificar os aspectos relevantes nas periodizações convencionais e táticas.

2 FUTEBOL: INICIAÇÃO

Pode se definir iniciação esportiva como o período em que a criança inicia a prática regular e orientada de uma ou mais atividades, e enfatizando que neste momento o objetivo é o desenvolvimento de vários aspectos físicos e intelectuais, porém não implicando em competições regulares (RAMOS e NEVES, 2008).

A iniciação esportiva é o período mais indicado para se desenvolver diferentes capacidades físicas, aprender as habilidades motoras, as implicações maturacionais e fisiológicas. Entretanto é preciso tomar muito cuidado, visto que o autor adverte que as crianças são impostas a tarefas de alcançar o máximo de rendimento esportivo, atendendo mais os interesses dos adultos que os dela (FERNANDES, et al., 2014).

Sendo assim, (Júnior, 2010) também cita que “devido à grande popularidade do esporte em todo país, muitas crianças tem procurado a prática esportiva em idades cada vez mais precoces.” Fato este de que as modalidades esportivas que causam maior impacto midiático acabam tornando se o sonho de muitos jovens a ingressão no âmbito esportivo, como é o caso do futebol. (LIPP, et al., 2008)

Para (OLIVEIRA, et al., 2004) “A etapa da iniciação nos desportos, são momentos que devem abranger deis da fase inicial no esporte até a escolha da modalidade”. Os mesmos afirmam que neste período onde acontecem os primeiros contatos das crianças e adolescente com as modalidades esportivas o principal objetivo é não limitar-se a métodos, mas sim respeitar cada estágio do desenvolvimento motor até a pré-adolescência.

Segundo (Santana, 2002) afirma que “em geral há a crença de que o esporte é apenas para quem tem talento, ainda que estes sejam minoria.” Por conta disso quantas crianças têm sido submetidas a um tipo de pedagogia que não respeita as diferenças. Assim, são submetidas a resultados instantâneos com objetivos visados somente a competição.

No futebol, assim como em qualquer outro esporte, a criança terá oportunidade de vivenciar diversas situações, conseqüentemente abrindo muitas possibilidades. Porém existem fases do desenvolvimento que devem ser consideradas, uma vez que a criança tem um processo natural de aprendizado, capacidade e habilidade física, resistência e desenvolvimento mental e psicológico.

Quadro 1. Categorias Menores no Futebol

CATEGORIAS DE INICIAÇÃO NO FUTEBOL POR IDADE		
Fraldinha 7, 8 e 9 anos	Dentinho 9, 10 e 11 anos	Dente de Leite 11, 12 e 13 anos

Fonte: (Filgueira, 2006) 1

Assim, (Filgueira, 2006), elaborou uma tabela evidenciando as categorias de iniciação: fraldinha, dentinho e dentinho de leite, com objetivo de classificar segundo a idade biológica, o nível de coordenação motora e grau de inteligência dos jogadores, o melhor estágio para o desenvolvimento das habilidades.

A prática do futebol, na iniciação esportiva, se manifesta através do jogo, nas diversas manifestações lúdicas que podem ser instituídas na aprendizagem do futebol. Para ser atingido um nível de qualidade para um jogador, ele deve ter vivência e experiência em várias possibilidades e situações dentro de um jogo. Se o treinamento pelo qual o indivíduo passar incluir apenas rotinas, que oferecem poucas possibilidades, sua formação possivelmente não terá um nível técnico elevado. (SILVA, et al., 2001)

Com relação ao físico da criança em si, deve-se levar em consideração aspectos como trabalho muscular excessivo, sobrecarga emocional e possíveis perturbações no desenvolvimento normal da criança durante os níveis de competição. O esporte competitivo exige da criança sessões intensas de treinamentos específicos, o que muitas vezes não está de acordo com as necessidades fisiológicas da criança.

Um programa para iniciação esportiva, através do futebol deve ter equilíbrio, avaliação das práticas de treinamento e alinhamento das expectativas voluntárias da criança, de acordo com suas potencialidades e aspirações.

2.1 Treinamento físico ao Nível de idade:

Pinni e Carazzatto (1978) sugerem que a iniciação esportiva da criança deve obedecer a duas fases distintas: Geral e especializada. Sendo que a iniciação geral, se daria dos 2 aos 12 anos de idade e o objetivo maior seria de formação, preparação do organismo a esforços posteriores, desenvolvendo qualidades físicas básicas e

contato com os fundamentos de diversas modalidades. E em seguida, na próxima fase a partir de 12/14 anos o adolescente é orientado para a especialização esportiva. Bento (1989) recomenda uma abordagem de “estruturação e construção progressiva do rendimento”, ajustadas aos níveis de desenvolvimento da criança.

No futebol especificamente, a idade também deve ser fortemente levada em consideração, de acordo com o desenvolvimento individual. Com relação às categorias e suas particularidades, segue o que se tem de resultados e atividades principais em cada uma delas:

Fraldinha (7, 8 e 9 anos): desenvolvimento da psicomotricidade, ou seja, fase onde é iniciada integração das funções motoras e psíquicas em consequência da maturidade do sistema nervoso. Os principais objetivos desta fase são a formação do esquema corporal e trabalhar com atividades naturais e recreativas. As Atividades normalmente envolvidas nesse processo inicial têm como base desenvolver conhecimentos de tempo e espaço, lateralidade e domínio; desenvolver noções de tamanho, peso, altura, direção, profundidade e velocidade e ritmo.

Dentinho (9, 10 e 11 anos): é considerada a melhor fase da aprendizagem motora, onde os objetivos principais são: aperfeiçoamento dos movimentos e início dos movimentos naturais ritmados. A dinâmica já começa a ser inserida nesse contexto de atividades, sempre buscando diversidade e simplicidade nos movimentos, exercícios variados, incorporação de técnicas motoras e desenvolvimento da criatividade.

Dente de leite (11, 12 e 13 anos): é o período de formação motora específica e, formação física de base: formação corporal, educativo de corrida, rendimento, criatividade. Nessa fase os objetivos envolvidos são: formação física de base e fundamentos desportivos, incorporando atividades e exercícios com deslocamento usando bolas e desenvolvimento de técnicas de destreza. (Filgueira, 2006)

2.2 Aspectos técnicos

A técnica é uma particularidade do esporte. É uma ação motora perfeita que proporciona o maior nível de desempenho no atleta de forma mais objetiva e econômica possível. (Filgueira, 2006)

Segundo Filin (1996), o objetivo da técnica é melhorar o resultado, permitindo uma ação mais econômica e efetiva dos movimentos. Para tal, segundo o autor inicia-se com o método verbal, que consiste na explicação e demonstração dos exercícios. A seguir, através do desmembramento do exercício, deve-se evidenciar a execução prática pelos meios técnicos e ensino. Nesse entendimento, a técnica é meramente uma etapa da preparação, sendo uma das formas de obter rendimento.

Em outras palavras, a introdução da técnica diz respeito a transferência teórica de movimentos, princípios do esporte, principais pontos de execução, etc. Segundo Mesquita (2000), 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.

Neste sentido (GRECO, et al., 2004) cita que “A orientação das vivências das técnicas esportivas, passando pelas diversas combinações utilizadas através dos variados estilos esportivas consistem em um campo fundamental para formação do atleta.” Assim, o processo de aprendizagem da técnica é de fundamental importância na formação esportiva de um atleta, visto que os gestos técnicos são aplicados em situações de jogo.

Especificamente com relação ao futebol, é um esporte muito complexo e exige uma aprendizagem motora e habilidades específicas. Pois, é um conjunto de fundamentos básicos que diferencia o futebol dos demais esportes cuja peculiaridade está principalmente, no uso dos pés e das pernas para executar ações básicas.

Estudos realizados por (CARVALHO, et al., 2013) indicam que as ações técnicas, como: passe, finalização, cruzamentos e posse de bola, são decisivos no resultado final de uma partida de futebol.

Sobre esses aspectos mencionados a exploração da técnica contempla a situação de um jogo e o treinamento desta visará à correção de um gesto ineficiente realizado durante a partida de futebol. Entretanto, (Scaglia, 1996) explica que é uma incoerência exigir a execução de um gesto técnico de uma criança de 7 anos, mas é

uma necessidade em uma de 14 anos. Assim, caberá ao treinador a coerência entre aplicar a execução de uma técnica de acordo com o desenvolvimento de seus atletas.

2.3 Treinamento técnico ao nível de idade

Com relação a aspectos técnicos nas três principais fases da iniciação, a dinâmica pode ser dividida da seguinte maneira: fraldinha (7, 8 e 9 anos): já é iniciada a aquisição de novos movimentos, com ampliação do repertório motor; dentinho (9, 10 e 11 anos): melhor fase para a aprendizagem motora; na qual o indivíduo desenvolve a capacidade própria de ampliação do repertório de movimentos; e dente de leite (11, 12 e 13 anos): é a fase favorável para o ensino da técnica geral e para a instrução básica. (Filgueira, 2006)

2.4 Aspectos táticos

Em contrapartida à tendência tecnicista, surge a preocupação com o processo de ensino da tática nos esportes. Segundo Garganta (2000, p. 51), a “tática é entendida como algo que se refere à forma como os jogadores e a equipes gerem os movimentos do jogo”. Para o autor, as experiências táticas devem ser orientadas inicialmente a partir da análise da estrutura do jogo, para configurar a especificidade de cada esporte e dessa forma realizar o planejamento de acordo com os objetivos. Desse modo, o objetivo da aprendizagem tática, segundo Greco (1997), é que o aluno aprenda a tomar decisões e resolver problemas que ocorrem durante o processo.

Segundo (Lima, 2013) a tática esportiva é baseada sobre a capacidade cognitiva, técnica adquirida e capacidade psicofísica e direcionada para um comportamento ideal em competições, mobilizando todo o potencial individual”.

Os esportes coletivos possuem características que não totalmente previsíveis. Os acontecimentos não se repetem sempre na mesma ordem cronológica, fazendo com que as atitudes tático-estratégicas sejam requeridas ao jogador (Garganta, 2000).

A tática depende de três aspectos: posição, função e característica do jogador e está estritamente correlacionada ao desenvolvimento cognitivo, ou seja, a inteligência do jogador (percepção) (Filgueira, 2006).

2.5 Treinamento tático ao Nível de idade

Ao final de um longo processo, o acervo de possibilidades motoras, intelectuais, sociais, morais, e assim por diante, disponível no jovem que se formou nesse esporte, será imensamente mais amplo que no jovem formado em uma equipe ou escolinha que lhe impôs um sistema de superespecialização (FREIRE, 2002).

O primeiro fator a ser considerado são as fases de desenvolvimentos físico da criança. Existe uma série de transformações ou mudanças da estrutura física da criança na faixa de idade da iniciação no futebol, compreendida nas chamadas categorias menores de 07 á 13 anos de idade. Hoje, o futebol é dividido em categorias por idade cronológica, desde as categorias menores (fraldinha, dentinho, dente de leite).

Na fase Fraldinha (7, 8 e 9 anos), não há posicionamento definidos e noções básicas de espaço do campo tais como defesa, meio e ataque; já na fase dentinho (9, 10 e 11 anos) as posições se tornam mais específicas do futebol e reconhecimento de espaço do campo, de acordo com a criação de métodos de aprendizagem nesta idade e por fim, na fase dente de leite (11, 12 e 13 anos) são definidas as posições e fase inicial de preparação tática.

3 FUTEBOL: ALTO RENDIMENTO

As novas descobertas futebolísticas para extrair o máximo de rendimento dos atletas de alto desempenho e fazer com que eles suportem as cargas exigidas durante o jogo vêm atravessando a pequenos passos as paredes do senso comum e ganhando forças pela concepção científica. (Carravetta, 2016).

Antes a especialização era vista apenas como sistematizada inespecífica, ou seja, treinava-se as capacidades físicas e habilidades motoras aplicando métodos retrógrados e não específicos para o movimento do atleta em campo, tais como corrida longa e contínua ou intervalada, treinos em caixa de areia, exercícios de musculação com aparelhos, em especial na cadeia cinética aberta. (Sargentim, 2016)

Hoje, pouco a pouco, as novas concepções de treinamento, amparada na troca de ideias, na pesquisa, na subjetividade, na colaboração, na criatividade e na consciência dos princípios e estratégias do jogo, novos ares começam a circular no ambiente futebolístico. (Leitão, 2011)

Ao chegar ao alto rendimento nos times de elite, os planos de treinamento são orientados para uma temporada. Muitas vezes os times são conduzidos por duas ou três comissões técnicas diferentes, em um mesmo ano e os jogadores devem estar preparados para conversar e pensar sobre uma estratégia de jogo e alternativas junto à comissão técnica visando melhor rendimento coletivo. (Fernandes, et al., 2008)

Neste período junto à comissão técnica (ciclo anual ou de curta duração), (Carravetta, 2016) cita que “os treinamentos devem abranger os termos qualitativos, quantitativos e sistêmicos relacionados de uma forma integral”. O mesmo acredita que deve ser evitado o fracionamento de um ou outro conteúdo, explorando todos a uma concepção unitária, abrindo um leque a concepção científica que englobará um sentido de totalidade levando em consideração as diferenças e valorização das singularidades, conectados aos conteúdos de treinamento correlacionados ao do pensamento, sendo desconsiderada a adoção de métodos e normas específicas, mas sim estimulando o diálogo externo e interno, respeitando as identidades e culturas individuais.

Basicamente nesta perspectiva, os princípios de um jogo estão ligados aos hábitos da equipe, que são resultados da interação dos hábitos individuais dos jogadores que por sua vez deve estar focado a intervenção do processo do treino.

Portanto, a vivência destes princípios como uma forma hierárquica sistematizada (Sistema de jogo da equipe e função dentro de campo), é fundamental na obtenção do objetivo final, ou seja, a implantação das concepções citadas acima idealizadas pelo treinador materializa-se como produto final dentro de campo.

Sobre estes aspectos, (Sargentim, 2010) afirma que “o futebol de alto rendimento vem sofrendo alterações nos sistemas táticos influenciados pela força física dos atletas”. Ainda assim, fazendo com que seja necessária a renovação dos meios de treinamento incorporando a novas formas de aprimoramento das habilidades motoras, técnicas e capacidades físicas.

No mesmo ponto de vista, (Chervenski, et al., 2016) menciona que, “há relação das manifestações físicas, técnicas, táticas e psicológicas no jogo são integralmente ligadas”.

Assim, a especificidade do treinamento, os jogos reduzidos, os trabalhos físico, tático e técnico uniu-se tentando resolver os problemas do jogo e principalmente aplicado aos princípios e subprincípios do modelo de jogo do treinador em relação aos objetivos da temporada adaptados ao contexto político organizacional do clube e ao calendário anual dos campeonatos.

Entretanto, neste contexto, para (Junior, et al., 2011) o calendário de competições do futebol profissional ainda é problemático, com tempo insuficiente na preparação dos atletas prejudicando-os a suportarem o longo período competitivo”. Sendo a sobrecarga de trabalho intensa e uma recuperação física irregular podendo ocasionar lesões graves durante os jogos ou treinamentos.

Sobre os fatos mencionados outro fator que influenciara o treinamento é a idade dos jogadores que oscila entre 17 a 42 anos como cita (Fonseca, 2012), “nestas extremidades alguns contemplam de uma vasta experiência motora-funcional em relação a outros.” Devido fato de atravessam uma fase de transição entre a preparação de base ao início do elevado nível de rendimento competitivo.

Em consequência disto, estes desníveis indicam que as etapas de treinamento e desempenho são desiguais em relação ao volume e intensidade das cargas e conteúdo dos treinamentos. Pois, se um treinamento for dirigido do mesmo modo para todo grupo, haverá uma limitação no desempenho individual dos atletas, especificamente dos mais jovens. Sendo assim, uns dos grandes motivos de muitos jogadores de elite apresentam deficiência técnica, tática e física primárias é devido ao

fato de que embora os treinamentos sejam contínuos, as cargas não são sistematizadas, tornando os estágios de adaptações instáveis.

Em face dos dados apresentados, entende-se que os treinamentos devem estar correlacionados por modelos comportamentais e coletivos, um sentimento comum de responsabilidade na realização de tarefas e tomadas de decisões nas diferentes situações do jogo. Nos times, o coletivo completa-se com o individual (interdependência), ou seja, o individual não desaparecerá, mas sim expressará o coletivo.

É essencial que este processo produza entre os jogadores, adaptações utilitárias, consciência e mecânica organizacional, demandas físicas objetivas, o conflito temporário, a prioridade pelo coletivo, hábitos e padrão de jogo. Desta forma também deve explorar suas potencialidades individuais, a inquietação por tarefas de insucesso, a compreensão e a análise crítica do jogo.

(Oliveira, 2005) Define que “ qualquer processo de periodização deve ser efetuado tendo por base o princípio da especificidade” ou seja, tendo em vista as mudanças funcionais e morfológicas geradas pelo efeito agudo da carga funcional em perspectiva de adaptação, ou seja, uma metodologia de treino em que são criadas situações e exercícios próximos da realidade de jogo. Assim, esse princípio deve obedecer às constantes correlações entre os componentes técnicos, táticos, individuais, coletivos, psico-cognitivos, físicos e coordenativos adotados dentro do modelo de jogo.

A operacionalidade deste princípio deve abranger as seguintes dimensões: Dimensão coletiva; Dimensão setorial e Dimensão individual.



José Guilherme Oliveira (2003)

Sobre essas ideias, o processo de periodização devera auxiliar no desenvolvimento do modelo de jogo. Basicamente a ideia de conjuntura de jogo, constituída por princípios e subprincípios, representadas nos diferentes momentos (fases do jogo), que manifestam uma organização própria, buscando uma identidade. Esta conjuntura permanece aberta acrescentando o individual e coletivo em continua construção, nunca será um dado adquirido, ou seja, o modelo final é inatingível, porque sempre está se reconstruindo, buscando uma evolução. (Oliveira, 2005)

Neste sentido a periodização é um mecanismo didático e pedagógico que divide o treino em unidades temporais para alcançar objetivos pré-estabelecidos para conquistar resultados. Ou seja, é estruturada por ciclos, que seguem uma ordem lógica apresentando distribuição não linear de categorias e conteúdos integrados ao longo da temporada. No calendário anual do futebol, estas estruturas de treinamento são divididas em três fases.

Fase de treinamento de base	Período de pré-temporada
Fase de treinamento de acumulação	Período de competição
Fase do treinamento específico	Período de competição

Fonte: (Carravetta, 2016)

Sendo assim, no período da fase de treinamento de base/pré-temporada corresponderá à fase mais curta do planejamento anual, em média com a duração de 4 semanas, onde a predominância dos treinamentos visam a formação geral do atleta. A primeira semana são realizadas avaliações fisiológicas e físicas, análise dos resultados, definições dos objetivos e organização do treinamento.

Estas avaliações fisiológicas e físicas se dividem em quatro grupos:

Saúde	ECG de esforço, eco cardiograma, exame ortopédico (com avaliação por imagem), exame bioquímico completo: exame de sangue, perfil lipídico, provas hepáticas, provas renais, perfil hormonal, tireoide, eletrólitos, glicemia, hepatite e sífilis.
Funcional	Composição corporal, percentual de gordura, percentual de massa muscular, avaliação metabólica (em esteira), VAM – velocidade aeróbia máxima, FC máxima.
Teste e	Flexibilidade, agilidade, velocidade, potência membros

campo	superiores e inferiores, resistência anaeróbia, potência aeróbia, índice de fadiga.
Controle de treinamento durante a temporada	Durante os treinos e jogos, os jogadores são monitorados individualmente por meio do GPS para controlar a distância percorrida, zonas de velocidade, pico de velocidade, número de acelerações e a extensão total dos Sprint; após os jogos (entre 36 e 48 horas) são realizados os controles de CK e ureia; os exames bioquímicos completos são realizados de 3 em 3 meses; o percentual de gordura e massa muscular mensalmente; antes e após os treinos é aferido o peso e a percepção subjetiva do estado físico; dor e esforço pós treino.

Fonte: (Carravetta, 2016)

Dado exposto, uma vez realizadas as avaliações, os treinamentos são integrados a duas categorias de caráter quantitativo e qualitativo onde o primeiro mencionado abrangera os conteúdos estruturais, funcionais e adaptativos específicos e o segundo predominam os conteúdos técnicos e táticos. Entretanto ambos não são trabalhados de forma isolada devido fato de o jogador depender do desenvolvimento de todas elas, ou seja, de uma forma individual e combinada para alcançar as etapas seguintes de treinamento.

4 periodiação tática e convencional

O alvo do futebol profissional na formação de talentos deve estar na preparação da demanda do nível de pratica esportiva dos atletas mirins, visto que o clube em questão pode lucrar muito com a venda ou popularização do atleta no pais ou mundo. (GASTALDO, 2009)

Neste sentido a preparação física contribuição no aumento do repertorio motor e cognitivo dos atletas tanto na fase inicial quanto no alto rendimento sendo fundamental, pois, existem intensidades e cargas diferentes para cada faixa etária (Cunha, 2003)

Assim, (Lima, 2011) observou que a condição técnica, física dos atletas e principalmente os treinamentos táticos são fundamentais para aplicação de qualquer sistema de jogo, entretanto, essa periodização do treinamento por si só não e capaz

de solucionar todos os problemas dentro de campo, assim, o autor notou que estas variáveis não substituem a análise dos treinadores e os esquemas táticos, elas se integram aos problemas sociais, psíquicos e particulares dos atletas.

Sobre esses aspectos, é possível entender a periodização como um sistema ou realidade complexa, no qual se elaboram estratégias facilitando o entendimento e organização do treinamento físico. (Lopes, 2005)

Para (Cardoso, 2010) “A periodização tem como definição uma simples manipulação regular dos comportamentos da carga, volume e intensidade dentro de mesmos ciclos de treinamento”.

Assim, no futebol, a periodização é entendida como um aspecto particular da programação, se relacionando com desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, coletivas e individuais, seguindo com a lógica da manutenção das dinâmicas das cargas (jogo e treino) e das adaptações crônicas do organismo do indivíduo. Na mesma ideia, (Oliveira, 2005) acredita que dividir os treinos em períodos mais ou menos alargados, definidos cronológica e estrategicamente, com objetivos específicos, facilita a construção de todo processo evolutivo da elaboração do treino e conseqüentemente a rentabilidade competitiva.

Por fim, todo esse processo de periodização tem por objetivo auxiliar o desenvolvimento do modelo de jogo imposto pelo treinador, para entender melhor esses processos é preciso fazer uma análise dos modelos clássicos da periodização:

4.1 Periodização convencional

A periodização convencional identifica duas tendências metodológicas: uma procedente do leste da Europa e outra do norte da Europa, sendo a do leste da Europa fomentada pela dimensão física e do mesmo modo, a do norte da Europa também elegem a dimensão física como prevalência mais significativa, porém, esta já conhece que deve ser tratada a especificidade da modalidade em alguns momentos do treino, neste sentido, praticando exercícios específicos da modalidade. (Barbosa, 2008)

Sobre essas ideias, a periodização convencional no futebol se fundamenta nos aspectos: Preparatório, competitivo e transitório, tendo prioridade o treinamento físico com cargas muitas altas e intensas no período preparatório (geral e específico) treina

se atividades como: corridas nas montanhas, praias, subidas em ladeiras; circuito de força hipertrofia e potência. Neste sentido os objetivos visam atingir periodicamente etapas relacionadas às habilidades motoras e capacidades física (resistência, força, velocidade, flexibilidade e resistência muscular localizada) nos diversos períodos e fases esses são os objetivos a serem atingidos. (Barbosa, 2008)

Assim, na segunda etapa competitiva e transitória subdivide-se em três novos períodos: desenvolvimento, conservação e manutenção da forma que foi desenvolvida durante o a preparação geral e específica, sendo a primeira o alicerce para segunda. Neste período as dimensões, tática, técnica, psicológica e estratégica são trabalhadas de forma isoladas, conforme mostrado abaixo. (Carravetta, 2016)

Periodização Simples													
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	
Competições									xxx	xxx	XXX	XXX	XX
Períodos	Tran.	Preparatório					Competitivo						
Etapas	Tran.	Geral			Específica		Pré-Comp		Competitiva				

Periodização Dupla														
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago		
Competições					xxx	XX	XX				xxx	XX	XX	XX
Períodos	Tran.	Preparatório			Competitivo		Tran.	Preparatório			Competitivo			
Etapas	Tran.	Geral		Esp.	P.C.	Comp	Tran.	Esp.	P.C.	Competitiva				

Fonte: (Alves, 2010)

4.2 Periodização Tática

Embora esta linha de pensamento convencional ainda prevaleça na maioria dos centros de treinamentos de iniciação quanto de rendimento, e possível analisar que o futebol está passando por mudanças deste conceito, surgindo a periodização tática com uma metodologia de treino que possibilita a integração das dimensões: táticas, técnicas, físicas e psicológicas. (Lima, 2011)

Para (Tobar, 2013) a periodização tática e “uma metodologia de treino estruturada com vivências de terreno e reflexões pessoais”, oferecendo assim uma visão científica e pratica sobre treinamento de futebol. O mesmo autor acredita que para sair dos moldes convencionais, o treino deve apresentar princípios mitológicos próprios, concebendo ao treino um processo de ensino-aprendizagem, cujo princípio

fundamental e aquisição de uma forma de jogar específica em todos os níveis (tático, técnico, físico e psicológico).

Na mesma concepção das ideias citadas, treinam-se os grupos musculares específicos predominantes no futebol, logo após, os jogadores devem desenvolver a capacidade técnico-tática em situações semelhantes a uma partida de futebol e caso os jogadores não trabalhem consigam a intensidade esperada durante o treino e possível incrementarem um jogo treino com exigências diferentes as normas. (Barbosa, 2008)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, este trabalho buscou analisar os princípios do treinamento físico no futebol na iniciação e no alto rendimento, identificando as principais capacidades físicas, habilidades motoras no treinamento para ambas categorias, apresentando os aspectos relevantes dos modelos de periodizações táticas e convencionais.

Portanto, é possível após a análise bibliográfica do treinamento físico dos jovens iniciantes da prática esportiva futebolística em relação ao alto rendimento perceber a suma importância dos treinadores em relação a aprendizagem nas fases iniciais entre 7 a 14 anos, contribuindo linearmente no crescimento e desenvolvimento dos jovens atletas, conscientizando e orientando afim de evitar uma especialização precoce dos mesmos, que por influência das mídias, dos pais e até dos próprios treinadores acabam sendo mais exigidos que atletas do alto rendimento. Além disto, notou se que um programa para iniciação esportiva, através do futebol deverá ser equilibrado entre as avaliações das práticas de treinamento, alinhamento das expectativas voluntárias da criança, de acordo com suas potencialidades e aspirações.

Posteriormente, identificou se que o treinamento físico do alto rendimento vem atravessando grandes mudanças para extrair o máximo do desempenho dos atletas, sendo que antes a especialização era vista como sistematizada em um modelo de periodização convencional onde treinava se as capacidades físicas e habilidades motoras separadamente aplicando métodos não específicos de jogo.

Diante disto, observou se que novas concepções surgiram baseadas na demanda temporária que os times são orientados durante uma temporada por duas ou mais comissões técnicas diferentes, assim, os treinamentos passaram a ser amparados na troca de ideias, pesquisas, na subjetividade, colaboração, criatividade e consciência dos princípios e estratégias do jogo.

Assim, mostrou-se que os novos modelos de periodização levaram ascensão da periodização convencional fragmentadora e sistematizada, desta maneira, o planejamento de um ano ou uma temporada passaram abranger uma dimensão integradora multiprofissional entre psicólogos, preparadores físicos, nutricionistas, fisiologistas, médicos e comissão técnica.

Ocasionalmente identificou-se que na periodização tática os jogadores treinam especificamente as predominâncias no futebol de forma integradora, desenvolvendo as capacidades e habilidades físicas, táticas, técnicas e psicológicas em situações semelhantes às partidas de futebol, utilizando a tecnologia para diagnosticar as variáveis fisiológicas dos atletas através de exames clínicos, bioquímicos e testes de campo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alves, J. F. 2010. Modelos de periodização. *Revista Digital*, 2010, Vol. 15, 148.

Barbosa, A. 2008. Diferenças entre periodização convencional, periodização tática e treino integrado . *Revista Digital*, 2008, Vol. 13, 122.

Cardoso, C. M. F. 2010. Periodização: UMA REVISÃO CRÍTICA . 2010.

Carravetta, E. 2016. As novas concepções da periodização dos treinamentos no ciclo de curta duração no futebol brasileiro. 2016.

CARVALHO, M. F., SCAGLIA, J. A. e COSTA, T. I. 2013. INFLUENCIA DO DESEMPENHO TÁTICO SOBRE O RESULTADO FINAL EM JOGO REDUZIDO DE FUTEBOL . *Rev. Educ. Fis/UEM*, 2013, Vol. 24.

Chervenski, G. L. e Bonvin, S. H. P. 2016. Especificidade do treinamento- importância do jogo treinado. 2016.

Correia, V. 2014. Sobre: teoria do futebol. *Teoria do Futebol*. [Online] 11 de setembro de 2014. <http://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/42654548-o-aquecimento-preparat%C3%B3rio-para-o-jogo>.

Costa, G. 2007. Sobre o site: Universidade do Futebol. *Universidade Do Futebol*. [Online] 23 de 08 de 2007. <http://universidadedofutebol.com.br/tecnologia-vira-fonte-de-receita-no-futebol/>.

Cruz, M. W. 2009. Estresse e recuperação de atletas de futebol de alto rendimento em treinamento. 2009, pp. 1-154.

Cunha, F. 2003. Histórico e importância da preparação física para o futebol no Brasil . *Revista Digital*, 2003, Vol. 9, 63.

FERNANDES, F. F. L., SOBRINHO, S. E. A. e LEIVAS, B. F. 2014. A INICIAÇÃO ESPORTIVA EM PROJETOS SOCIAIS-ESPORTIVOS: O CASO DO PROJETO FUTSAL SOCIAL DA UNIÃO JOVEM DO RINCÃO- NOVO HAMBURGO/RS. 2014, Vol. 84, 1.

Fernandes, M. e Cassol, N. 2008. Periodização no futebol . 2008.

Filgueira, M. F. 2006. Aspectos físicos, técnicos e táticos da iniciação ao futebol . 2006, pp. 1-20.

Fonseca, T. F. H. 2012. O efeito da Idade Relativa no Futebol . *Estudo realizado em Jovens e jogadores internacionais nos campeonatos do mundo de sub-17*. 2012.

futebolanalves. 2013. A influencia do futebol na sociedade atual. [Online] 24 de junho de 2013. <https://futebolanalves.wordpress.com/2013/06/24/a-influencia-do-futebol-na-sociedade-atual/>.

GASTALDO, É. 2009. O pais do futebol midiaticado: mídia e Copa do Mundo no Brasil. Sociologias, 2009, Vol. 22, 11.

GRECO, J. P., LIMA, V. F. e VILANI, P. H. L. 2004. A iniciação esportiva universal para os esportes de raquetes: uma proposta de um novo sistema de formação esportiva. Revista virtual , 2004, Vol. 1, 24.

Júnior, N. A. R. J. 2010. A importância da iniciação esportiva para o desenvolvimento moto infantil . 2010.

Junior, S. R. F., Costa, R. F. e Paoli, B. P. 2011. O calendario de competições e a periodização do treinamento físico no futebol profissional brasileiro. Revista Digital, 2011, Vol. 15, 152.

Leitão, A. R. 2011. As novas tendências no treinamento do jogador de futebol, o (des) conhecimento e as barreiras que criamos. 2011.

Lima, R. F. 2011. A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL . 2011.

Lima, W. 2013. Iniciação esportiva - aspectos positivos e negativos da especialização esportiva precoce no futebol. 26 de maio de 2013, pp. 1-7.

LIPP, G. B., SOUZA, A. D. e NEIRA, G. M. 2008. Mídia e Futebol. 2008, Vol. 91.

Lopes, R. C. 2005. Análise das Capacidades de Resistência, Força e Velocidade na Periodização de Modalidades Intermitentes. 2005.

Oliveira, R. 2005. A planificação, programa, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. 89, 2005, Vol. 10.

OLIVEIRA, V. e PAES, R. R. 2004. A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. 2004, Vol. 10, 71.

Ramos, A. B. 2008. ESCOLINHAS DE FUTSAL: INICIAÇÃO ESPORTIVA, TREINAMENTO PRECOSE E METODOLOGIAS DE ENSINO. 2008.

Reis, C. L. D. 2010. A criança na iniciação ao futebol. 2010, pp. 1-21.

Santana, C. W. 2002. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. 2002.

Sargentim, S. 2010. Fisiologista. wordpress. [Online] 2010. [Citado em: 23 de outubro de 2016.] <https://fisiologistas.wordpress.com/contato/site/colunas/colunas-sandro-sargentim/a-especificidade-na-aplicacao-do-treino-para-futebolistas/>.

—. 2016. Movimento ou exercício? 2016.

Scaglia, J. A. 1996. ESCOLINHA DE FUTEBOL: UMA QUESTÃO PEDAGÓGICA. MOTRIZ, 1996, Vol. 2, 1.

SILVA, M. F., FERNANDES, L. e CELANI, O. F. 2001. Desporto de crianças e jovens - um estudo sobre as idades de iniciação. 2001, pp. 45-55.

Tobar, B. J. 2013. PERIODIZAÇÃO TÁTICA: EXPLORANDO SUA ORGANIZAÇÃO CONCEPTO-METODOLÓGICA. 2013.