

O CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES DO FUTEBOL PROFISSIONAL BRASILEIRO, A PRÉ-TEMPORADA E A PREPARAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE

Flávio Rosindo da Silva Junior

Bolsista PET/CEFD

Universidade Federal do Espírito Santo

RESUMO

O presente estudo pretende analisar o calendário de competições do futebol profissional brasileiro, com base na pré-temporada, e discuti-lo a partir da literatura existente acerca da preparação física. Fundamentado na literatura, o estudo constata a importância da pré-temporada e da preparação física para o desempenho ótimo dos atletas durante o período competitivo. No entanto, o atual calendário de competições não permite aos clubes o tempo necessário para construir um planejamento adequado e para realizar uma preparação de base ideal para o longo período competitivo.

ABSTRACT

This paperwork aims to analyze the competition calendar of the brazilian professional soccer, based on the pre-season, and on the literature about physical preparation. Based on the literature, this study states the importance of the pre-season and the physical preparation in the performance of the athletes during the competitive period. Nevertheless, the current competition calendar doesn't allow the soccer leagues to prepare a proper physical preparation for the long competitive period.

RESUMEN

El presente estudio pretende analizar el calendario de competiciones del fútbol profesional brasileño, con base en la pretemporada, y discutirlo a partir de la literatura existente acerca de la preparación física. Fundamentado en la literatura, el estudio constata la importancia de la pretemporada y de la preparación física para el desempeño óptimo de los equipos durante el periodo competitivo. Sin embargo, el actual calendario de competiciones no permite a los atletas el tiempo necesario para construir una planificación adecuado y para realizar una preparación de base ideal para el largo periodo competitivo.

1. INTRODUÇÃO

A preparação física atualmente é o elemento que faz a diferença para o sucesso de uma equipe de futebol. Aliada aos trabalhos técnicos e táticos, a grande evolução da preparação física caracteriza hoje o futebol moderno, com a aplicação adequada das cargas de trabalhos que visam aperfeiçoar o jogador, unindo as qualidades físicas intervenientes ao gesto técnico. (FERREIRA, 2006)

Para Dantas (2003, p. 41)

“A preparação física constitui-se pelos métodos e processos de treino, utilizados de forma sequencial em obediência aos princípios da periodização e que visam a levar o atleta ao ápice de sua forma física específica, a partir de uma base geral ótima”.

Paoli (1996, p.14) afirma que “[...] o treinamento esportivo de qualquer modalidade e nível de exigência, não surtirá efeito se não obedecer aos princípios científicos que são básicos para todo profissional que atua na área esportiva.” Os princípios científicos do treinamento esportivo são: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e interdependência volume-intensidade (TUBINO, 1984; DANTAS, 2003). Dantas (2003) acrescenta o princípio da especificidade, enquanto Mc Ardle, Katch e Katch (2003), o da reversibilidade.

De acordo com Paoli (1996) a estruturação do treinamento, com tarefas próprias de cada período (Preparatório, Competitivo e Transição), seus meios e métodos de preparação, teve sua confirmação em diversas modalidades desportivas. Entretanto, as tendências do desenvolvimento esportivo moderno, e antes de tudo, o aumento da duração do calendário de competições, o número considerável de competições de responsabilidade ao longo de quase todo o ano, o aparecimento de grande número de competições comerciais e algum outro fator contribuiu para a expansão das visões metódicas dos princípios de estruturação da preparação do desportista. E, a principal direção das novas buscas metodológicas visa assegurar a prontidão do atleta para obtenção de resultados satisfatórios, no máximo possível de competições durante a temporada.

Para Dantas (2003), foram os princípios do treinamento total e da periodização os responsáveis pela revolução ocorrida no esporte nos últimos anos, sendo que o atleta passou a ser considerado, a partir daí, como um indivíduo sistêmico, bio-psico-social, que precisa para seu treinamento de uma equipe multidisciplinar de especialistas como: preparador físico, técnico, fisiologista, psicólogo, nutricionista, médico, fisioterapeuta e administrador, além de uma perfeita organização do tempo disponível para treinamento, através do estabelecimento de objetivos a serem alcançados a curto, médio e longo prazo, sendo possível, assim, obter uma eficácia nos resultados.

O objetivo deste estudo foi analisar o atual calendário de competições do futebol profissional brasileiro, com base na pré-temporada, e discuti-lo a partir da literatura existente acerca da preparação física.

O tema em questão se faz bastante presente no meio futebolístico, mas poucas pesquisas e estudos têm sido desenvolvidos. O presente trabalho é importante na perspectiva de discutir a preparação física e a pré-temporada do futebol profissional brasileiro a partir da análise do atual calendário de competições, à medida que contribui aumentar a discussão sobre a importância de um calendário de competições adequado, que respeite os princípios do treinamento desportivo e da periodização.

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, que segundo Gil (2002, p.44) “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos [...]”. Para ele, as fontes bibliográficas são em grande número e podem ser classificadas em: livros, publicações periódicas (jornais e revistas) e impressos diversos. Este estudo foi realizado a partir de livros, artigos científicos, matérias publicadas no jornal ‘Folha de São Paulo’ e o ‘Caderno do Calendário CBF 2007’.

2. O CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES DO FUTEBOL PROFISSIONAL BRASILEIRO, A PRÉ-TEMPORADA E A PREPARAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE.

O atual calendário de competições do futebol brasileiro, nos mesmos moldes desde 2003, criou um grande desafio para técnicos e preparadores físicos: realizar uma pré-temporada num período curto de tempo. A Confederação Brasileira de Futebol (CBF) divulgou, no dia 03 de agosto de 2006, o caderno do calendário do futebol brasileiro para 2007. Neste, a temporada ficou definida da seguinte forma:

- Pré-temporada: 03/01 a 16/01;
- Período competitivo (Campeonatos Estaduais, Copa do Brasil, Libertadores da América, Campeonato Brasileiro Séries A, B e C e Copa Sul-Americana): 17/01 a 02/12 (Brasileiro Série A) e 05/12 (Sul Americana);
- Mundial Interclubes: 09/12 a 16/12;
- 03/12 a 01/01/2008: Férias (transição).

Dessa forma, a temporada 2007 possui um período competitivo de 11 meses, muitas vezes com clubes disputando duas competições concomitantemente, e apenas 14 dias para os clubes se prepararem para uma temporada longa.

Em contrapartida, a literatura apresenta críticas em relação à estrutura do atual calendário de competições do futebol brasileiro.

Carravetta (2001) aponta que a busca intermitente do rendimento competitivo e o excesso de jogos têm modificado as pautas de regulação do treinamento desportivo do jogador de futebol nos últimos anos, provocando um aumento sistemático do volume e da intensidade de cargas de trabalho e uma redução das fases de descanso e recuperação. Pode-se afirmar que este problema é influenciado pelo atual calendário do futebol brasileiro.

Para Martins e Oliveira (2004, p. 01)

“Entre todas as fases do ano futebolístico, a pré-temporada é aquela que requer o maior grau de empenho e dedicação de todos os profissionais: atletas, comissão técnica e equipe de apoio. Nesse momento, é preciso que todos tenham noção de que qualquer deslize comprometerá o projeto desenvolvido para aquela temporada. O ponto inicial desta fase é a metodologia a ser aplicada para garantir uma perfeita adaptação entre a construção da base física geral e a aptidão específica para o jogo. Dessa forma, a estruturação dos programas de preparação física e técnico-tático, deve ser desenvolvida de modo integrado, pois é a partir daí que se estabelecerá uma perfeita relação entre carga de trabalho e recuperação adequada, provocando assim uma adaptação efetiva.”

Paiva e Pedro (2004, p.01) afirmam que "a base para se agüentar um campeonato tão longo como o Brasileiro é uma boa preparação na pré-temporada, sendo um fator determinante para o sucesso de uma equipe de futebol.”

No entanto, diante do atual calendário do futebol brasileiro, Brollo (2007, p. 01) sinaliza:

“Preparar um atleta para campeonatos de alta competitividade em duas ou três semanas com sobrecargas altíssimas, tanto em volume quanto em intensidade, sem tempo para o restabelecimento e compensação das cargas, tem como resultado as 'fatalidades', como são denominadas as lesões, principalmente no início da temporada”.

Paiva e Pedro (2004, p. 01) complementam: "Em uma pré-temporada é de fundamental importância que se trabalhe com qualidade e tempo, os fundamentos técnicos e táticos, como meio de aprimorar a qualidade dos jogadores".

A partir daí pode-se perceber que a pré-temporada do futebol brasileiro não é realizada de maneira satisfatória, visto o curto tempo que os clubes têm para se preparar antes de iniciar as competições. Diante desse quadro é evidente que as críticas aparecem por parte de treinadores, preparadores físicos, especialistas e até de jogadores.

Um exemplo é a declaração de Muricy Ramalho, em entrevista concedida ao jornal Folha de São Paulo (2006: 09), reclamando da falta de tempo para uma pré-temporada e da dureza de ter disputado simultaneamente o Campeonato Paulista e Libertadores da América, na qual o obriga a poupar jogadores importantes devido ao desgaste físico:

“Desgaste físico, problemas de contusão, calendário apertado e cansaço pelas viagens. Tudo isso faz com que a gente venha a preservar alguns atletas.”

O técnico do Palmeiras Caio Júnior em entrevista concedida ao jornal folha de São Paulo (2007: 03) afirma “É preciso bater nesta tecla sempre. A pré-temporada ideal teria que ser feita em no mínimo 30 dias.”

Mahseredjian¹ citado por Rosa (2006) reforça as idéias preconizadas pelos técnicos e culpa o calendário pela lentidão no processo de adaptação de seus atletas. "O ideal seria termos um mês ou mais de pré-temporada, e que essa fase de desenvolvimento fosse feita nesse espaço. Mas nós tivemos que nos adaptar à realidade e ao calendário que nós temos." (p. 01)

Um dado interessante é de Paoli (1996) ao pesquisar junto aos técnicos dos vinte e quatro clubes integrantes da primeira divisão do Campeonato Brasileiro de Futebol de 1995, constatou, ao investigar o período ideal de duração da pré-temporada, que vinte e um (87,5%) dos técnicos afirmaram que o período ideal de duração da pré-temporada é de 30 dias, por considerarem um tempo suficiente para que a comissão técnica realize o diagnóstico clínico e físico dos atletas e, principalmente que o preparador físico possa realizar o trabalho de condicionamento físico de forma satisfatória, além do aspecto técnico e tático, permitindo ao técnico estabelecer sua filosofia de jogo. Além destes, três entrevistados (12,5%), afirmaram que quarenta dias seria o período ideal, por entenderem que, além do condicionamento físico, técnico e tático, outro aspecto é importante nesta fase, o diagnóstico clínico, que também demanda tempo, além disso, é nesta etapa que a comissão técnica estrutura todo o planejamento de trabalho a ser desenvolvido na temporada.

Weineck (2004) aponta que o desempenho do jogador de futebol que contém tanto a resistência aeróbia como a resistência anaeróbia deve ser desenvolvida de maneira ideal em um período de oito semanas, pois pesquisas mostram que um treinamento inferior a esse durante a pré-temporada é insuficiente para se alcançar uma base estável.

Agt² (2004), com base no modelo holandês de pré-temporada, afirma que, com equipes profissionais de futebol, este período deve ser realizado entre seis e oito semanas.

3. CONCLUSÃO

A partir da literatura observa-se a importância da pré-temporada e da preparação física para o desempenho ótimo dos atletas durante o período competitivo do futebol brasileiro. Toda esta preocupação em planejar as atividades físicas de maneira criteriosa e calculada oferece aos atletas e ao público apreciador do futebol um espetáculo mais disputado, mais veloz, mais competitivo, com maior qualidade tanto técnica/tática quanto física, onde os jogadores exerçam suas atividades sempre buscando a perfeição, mas nunca esquecendo os limites do seu corpo. No entanto, o atual calendário de competições não permite aos clubes o tempo necessário para construir um planejamento adequado e para realizar uma preparação de base ideal para o longo período competitivo, respeitando os princípios científicos e a periodização do treinamento esportivo. Treinadores, técnicos, preparadores físicos e atletas ficam prejudicados nesse processo. Dessa forma, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas empíricas relacionadas ao tema para que se busquem alternativas para a elaboração de um calendário adequado, com base no conhecimento

¹ Preparador físico do Sport Club Corinthians Paulista/SP.

² Fisiologista do PSV Eindhoven, da Holanda. Está envolvido em planejar as sessões de treinamento durante o período de preparação da pré-temporada. Trabalhou com atletas de nível internacional.

científico e na experiência de preparadores físicos e técnicos de futebol, que obedeça aos princípios científicos do treinamento desportivo e da periodização.

4. REFERÊNCIAS

AGT, Luc Van. **PSV, um modelo holandês de pré-temporada**. 2004. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idArtigo=3975>>.

Acesso em: 29 jan. 2007.

BROLLO, Luiz Carlos. **Por que tantas lesões? Uma reflexão realista**. 2007. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idartigo=5687>

>. Acesso em: 28 abr. 2007.

CAMPEONATO BRASILEIRO: HISTÓRICO. *Gazeta Esportiva*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.gazetaesportiva.net/historia/futebol/campeonato_brasileiro/historico5.php

>. Acesso em: 03 mar. 2007.

CARRAVETTA, Elio. **O jogador de futebol: técnicas, treinamento e rendimento**. Ed. Mercado Aberto, 2001.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Caderno do calendário CBF 2007**. 2007. Disponível em: <<http://www2.uol.com.br/cbf/cal/c.pdf>>. Acesso em: 15 jan. 2007.

DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERREIRA, Evandro. **A preparação física no futebol: trabalho com qualidade**. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idArtigo=3975>>. Acesso em: 10 fev. 2007.

FOLHA DE SÃO PAULO. *Caderno de Esportes*. São Paulo. p. 9. 23-04-2006.

FOLHA DE SÃO PAULO. *Caderno de Esportes*. São Paulo. p. 3. 04-02-2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARTINS, Luiz César; OLIVEIRA, Flávio de. **A preparação física e a fisiologia na pré-temporada**. 2004. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idArtigo=486>>. Acesso em: 10 fev. 2007.

PAIVA, Mário Sérgio P.; PEDRO, Eudes. **Veja um modelo de pré-temporada do São Caetano**. 2004. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idArtigo=482>>. Acesso em: 29 jan. 2007.

PAOLI, Próspero B. **Percepções de técnicos do futebol profissional brasileiro, referentes ao calendário de competições e ao planejamento estratégico**. 1996. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1996.

ROSA, A. L. **Corinthians inova na preparação física**. 2006. Disponível em: <<http://cidadedofutebol.uol.com.br/Cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?idArtigo=3975>>. Acesso em: 29 jan. 2007.

TUBINO, Manoel José G. **Metodologia do Treinamento Desportivo** – 3. ed. – São Paulo: IBRASA, 1984.

WEINECK, Jurgen. **Futebol Total: o treinamento físico no futebol** Phorte Editora, 2004.

Endereço para correspondência: Rua Frei Firmino, nº. 03, Bairro Jardim Guadalajara, Vila Velha – ES. CEP: 29.109-010.

Endereço eletrônico: flavio_kily@hotmail.com