

JOGANDO COM OS PÉS, TREINANDO COM A CABEÇA: GESTÃO NO FUTEBOL

Conselho Editorial

Alex Primo – UFRGS
Álvaro Nunes Larangeira – UTP
André Parente – UFRJ
Carla Rodrigues – PUC-RJ
Ciro Marcondes Filho – USP
Cristiane Freitas Gutfreind – PUCRS
Edgard de Assis Carvalho – PUC-SP
Erick Felinto – UERJ
Francisco Rüdiger – PUCRS
Giovana Scareli – UFSJ
J. Roberto Whitaker Penteadó – ESPM
João Freire Filho – UFRJ
Juremir Machado da Silva – PUCRS
Marcelo Rubín de Lima – UFRGS
Maria Immacolata Vassallo de Lopes – USP
Michel Maffesoli – Paris V
Muniz Sodré – UFRJ
Philippe Joron – Montpellier III
Pierre le Quéau – Grenoble
Renato Janine Ribeiro – USP
Rose de Melo Rocha – ESPM
Sandra Mara Corazza – UFRGS
Sara Viola Rodrigues – UFRGS
Tania Mara Galli Fonseca – UFRGS
Vicente Molina Neto – UFRGS

ELIO CARRAVETTA

**JOGANDO COM OS PÉS, TREINANDO
COM A CABEÇA: GESTÃO NO FUTEBOL**



Editora Sulina

© Elio Carravetta, 2017

Capa: *Like Conteúdo*

Projeto gráfico e editoração: *Daniel Ferreira da Silva*

Fotos: *Marcelo Campos*

Revisão: *Matheus G. Tussi*

Revisão gráfica: *Miriam Gress*

Revisão e preparação do original: *Eduardo Cabeda*

Editor: *Luis Antônio Paim Gomes*

Fotografias: *Itamar Aguiar, Ricardo Duarte, Marcelo Campos, Arquivo pessoal do autor, Setor de divulgação dos cursos da CBF, Setor de divulgação da Florida Cup, Setor de divulgação The Third Performance Training Summit of China – 2015.*

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: DENISE MARI DE ANDRADE SOUZA CRB 10/960

C313j Carravetta, Elio
Jogando com os pés, treinando com a cabeça: gestão no futebol
/ Elio Carravetta. -- Porto Alegre: Sulina, 2017.
263 p.

ISBN: 978-85-205-0766-7

1. Futebol. 2. Esporte – Futebol. 3. Futebol – Gestão. 4. Educação – Futebol. I. Título.

CDU: 796.332
CDD: 370
790

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA MERIDIONAL LTDA.

Av. Osvaldo Aranha, 440 cj. 101
Cep: 90035-190 Porto Alegre-RS
Tel: (051) 3311-4082
www.editorasulina.com.br
e-mail: sulina@editorasulina.com.br

{Maio /2017}

IMPRESSO NO BRASIL/PRINTED IN BRAZIL



In memoriam, a Fernando Lúcio da Costa, o Fernandão, eterno Capitão América,
campeão da Copa Libertadores e Mundial de Clubes FIFA 2006.
(★ 18/03/1978 † 07/06/2014)



Abel Braga, treinador campeão do mundo, em 2006, pelo Sport Club Internacional, simboliza toda a minha gratidão e os meus agradecimentos aos dirigentes, comissões técnicas, comissões de apoio técnico, assessores de imprensa, funcionários, atletas e ao editor Luis Gomes, pelas expressivas contribuições para a edição deste livro.



Sumário

PREFÁCIO, 15

INTRODUÇÃO, 19

CAPÍTULO 1

**A ORIGEM DA GESTÃO DOS TREINAMENTOS
NO FUTEBOL BRASILEIRO, 23**

1.1 Introdução, 23

*1.2 A formação da primeira comissão técnica em
uma cultura amadora, 24*

*1.3 A origem dos treinadores e o comportamento
organizacional, 26*

1.4 O nascimento da concepção pré-científica, 29

CAPÍTULO 2

**CONCEPÇÕES METODOLÓGICAS NA GESTÃO DOS
TREINAMENTOS, 35**

2.1 Concepção pré-científica, 35

2.2 Concepção científica: mecanicista e tecnológica, 39

2.3 Concepção científica: sistêmico-ecológica, 47

CAPÍTULO 3

OS PRINCÍPIOS GERAIS DOS TREINAMENTOS PARA O FUTEBOL, 59

3.1 Os significados dos treinamentos para a prática do futebol, 59

3.2 Princípio do comportamento competitivo, 61

3.2.1 Subprincípio da superação, 62

3.2.2 Subprincípio da consciência agonística, 63

3.2.3 Subprincípio dos mecanismos reguladores, 64

3.3 Princípio do domínio da idade nos ciclos de treinamentos, 65

3.3.1 Subprincípio da versatilidade, 66

3.3.2 Subprincípio da continuidade, 67

3.3.3 Subprincípio das reservas de adaptações, 67

3.4 Princípio da progressão de cargas, 68

3.4.1 Subprincípio do heterocronismo da recuperação, 68

3.4.2 Subprincípio da interdependência do volume e a intensidade, 69

3.4.3 Subprincípio da continuidade e repetição, 70

3.5 Princípio de construção do modelo de jogo, 70

3.5.1 Subprincípio defensivo, 71

3.5.2 Subprincípio ofensivo, 71

3.5.3 Subprincípio de sistemas táticos, 72

3.6 Princípio dos processos cognitivos, 72

3.6.1 Subprincípio da concentração, 73

3.6.2 Subprincípio da consciência tática, 74

3.6.3 Subprincípio da compreensão, 75

CAPÍTULO 4

ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO DOS TREINAMENTOS NO FUTEBOL, 77

**4.1 O significado do treinamento esportivo orientado
para o futebol, 77**

4.2 A estrutura dos treinamentos em categorias, 79

4.3 Organização e seleção dos conteúdos de treinamentos, 82

CAPÍTULO 5

A FORMAÇÃO DOS JOGADORES: CATEGORIAS SUB-12 A SUB-15, 89

5.1 Os diferentes momentos da formação do jogador brasileiro, 89

5.2 A divisão dos ciclos de treinamentos, 93

**5.3 O ciclo dos treinamentos de longa duração:
categorias Sub-12 a Sub-15, 94**

5.3.1 Treinamento básico motor, 95

5.3.2 Treinamento dos fundamentos técnicos, 97

5.3.3 A competição como um construto pedagógico, 102

**5.3.4 Orientações básicas para a formação do
comportamento tático, 104**

5.3.5 Conteúdos teórico-práticos para a formação do jogador, 105

5.3.5.1 Treino básico motor: Figuras Geométricas, 105

5.3.5.2 Treino básico motor: Caça-Galinha (1 x 1), 107

5.3.5.3 Treino de fundamentos: O Mestre Manda, 109

5.3.5.4 Treino de fundamentos: Nunca Duas, 112

**5.3.5.5 Treino de fundamentos: Passe Estratégico
(Fut-Dama/Jogo do Caos), 113**

5.3.5.6 Treino de fundamentos: Jogo dos Cantos (Quinas), 115

5.3.5.7 Treino de fundamentos: “Slalon”, 117

5.3.5.8 Treino de competição: Jogo de Circulação, 118

5.3.5.9 Treino de competição: Jogo das Escolhas, 120

CAPÍTULO 6

TREINAMENTOS NO CICLO DE MÉDIA DURAÇÃO:

CATEGORIAS SUB-16 A SUB-19, 127

6.1 Introdução, 127

6.2 Parâmetros das fases de desempenho dos jogadores de futebol, 129

6.2.1 Divisão de conteúdos para o ciclo de treinamentos de média duração, 131

6.3 Os treinamentos estruturais de força, resistência e velocidade, 132

6.3.1 A força nos ciclos de longa e média duração, 132

6.3.2 Os treinamentos de resistência no período de formação especializada, 134

6.3.3 As diferentes manifestações da velocidade, 135

6.4 Treinamentos técnicos e táticos, 138

6.5 Treinamentos estratégico-táticos, 139

6.6 A competição como um importante embasamento pedagógico para o processo de transição, 140

6.7 A importância dos treinamentos adicionais como um projeto de extensão para a excelência do rendimento, 142

6.8 Conteúdos teóricos e práticos para o ciclo de média duração, 146

6.8.1 Treino técnico: Jogo das Goleirinhas, 146

6.8.2 Treino técnico: 2 x 1 com retorno “+1”, 148

6.8.3 Treino técnico: finta e finalização, 149

6.8.4 Treino técnico: campo reduzido 8 x 8 com oito apoios, 151

6.8.5 Treino tático-estratégico: Alta Pressão, 153

6.8.6 Treino tático-estratégico: Jogo dos 4 Apoios (10 X 14), 154

CAPÍTULO 7

AVALIAÇÕES E OS CONTROLES FISIOLÓGICOS, 157

7.1 Introdução, 157

7.2 Os primeiros passos das avaliações, 160

7.3 Banco de dados, 161

7.4 Avaliação dos componentes aeróbios, 162

7.5 Avaliação do componente anaeróbio, 166

7.6 Avaliação da força e desequilíbrio muscular, 168

7.7 Avaliação da flexibilidade e dos movimentos funcionais, 170

7.8 Composição corporal, 170

7.9 Diagnóstico do jogo, 172

7.10 Os controles nos ciclos de longa e média duração, 174

7.11 Considerações finais, 176

CAPÍTULO 8

TREINAMENTOS NO CICLO DE CURTA DURAÇÃO, 179

8.1 Os impactos das adaptações nos treinos de futebol, 179

8.2 O significado das adaptações dos componentes físico-motores, 185

8.2.1 Resistência, 186

8.2.2 Força, 188

8.2.2.1 Reforços musculares, 193

8.2.3 Velocidade, 194

8.2.4 Flexibilidade, 195

8.3 Os processos de recuperação pós-treinos e jogos, 196

8.3.1 Treinos regenerativos, 196

8.3.2 Recuperação ativa, 197

8.3.3 Recuperação passiva, 198

CAPÍTULO 9

A FADIGA, AS LESÕES E O RETREINAMENTO, 201

9.1 Os efeitos da fadiga na rotina de jogos e treinamentos, 201

9.2 A fadiga prolongada e a redução do rendimento competitivo, 204

9.2.1 Indicadores de fadiga, 205

9.2.2 Indicadores de controle, 206

9.2.3 Medidas para prevenção do supertreinamento, 206

9.3 As causas da elevada prevalência de lesões no futebol, 208

9.4 As dimensões do retreinamento na temporada anual, 211

9.4.1 As etapas do retreinamento, 213

9.4.2 A transição do jogador para a rotina dos treinamentos com a equipe, 215

9.4.3 Consideração pedagógica, 216

CAPÍTULO 10

A PERIODIZAÇÃO ANUAL NO CICLO DE CURTA DURAÇÃO, 219

10.1 Introdução, 219

10.2 Fase de treinamentos de base – período de pré-temporada, 222

10.3 Fase de treinamentos de acumulação

– período de competição, 227

10.4 Fase de treinamentos específicos – período de competição, 228

10.5 Conteúdos teórico-práticos dos treinamentos no ciclo de curta duração, 231

10.5.1 Treino técnico-tático: campo reduzido 10 x 10 posicional
com inversões de lado, 231

10.5.2 Treino técnico-tático: campo reduzido 6 x 6 – Jogo das Transições –
traves invertidas, 234

10.5.3 Treino técnico-tático: campo reduzido 3 x 3 com dois apoios variando, 236

10.5.4 Treino tático posicional: campo reduzido 8 x 7 – ataque x defesa –
posicional, 238

10.5.5 Treino tático: campo reduzido 10 x 10, 240

10.5.6 Treino tático: campo reduzido 10 x 10 – posse de bola setorizada, 242

10.5.7 Treino tático: trabalho de movimentos ofensivos, 243

10.5.8 Treino tático posicional: campo reduzido 6 x 5 – ataque x defesa posicional, 245

10.5.9 Treino tático: campo reduzido 5 x 5 – estacas, 246

10.6 Período de férias – fase de transição, 248

REFERÊNCIAS, 257

Prefácio

Os ensinamentos e os livros do Prof. Elio Carra-
vetta são dedicados à ideia de movimento. Mas,
nesse caso, movimento é mais do que uma ideia,
uma fórmula teórica, uma qualidade abstrata: Elio Car-
ravetta tem dedicado sua vida a se mover e a pensar o
corpo em movimento. Por isso, esta apresentação co-
meça não com o que o autor é, mas com o que ele *fez*
até agora. Elio correu o mundo para correr 800 m rasos
e estabeleceu o recorde juvenil da prova. Elio treinou
fundistas e maratonistas, aprontou com treinamentos
personalizados destacados atletas de diferentes moda-
lidades esportivas, comandou times de handebol e pre-
parou fisicamente equipes de futsal. Em Barcelona, o
professor Elio se tornou doutor em educação, e antes e
depois disso dedicou parte de sua vida movendo-se en-
tre salas de aulas universitárias, onde formou centenas
de professores e estudiosos da educação física.

Por isso, afirmo relutantemente que o movimento *de-fine* a vida do autor deste livro: porque uma vida em movimento, dedicada ao movimento, não pode ser enclausurada num conjunto limitado de predicados gerais e simplificadores. O Elio Carravetta conhecido pela trajetória no futebol talvez seja reconhecido justamente porque não é um especialista no futebol – é um entendedor do movimento. Como ex-fundista, treinador e preparador, professor e pai de dois filhos, como alguém que transitou entre instituições, cidades e convenções empresariais, esportivas e teóricas, Elio voltou-se ao futebol, trabalhou no Grêmio (se movimentando pelas categorias de base do clube) e chegou, há quase 20 anos, ao Inter, clube que ajudou a movimentar da boa reputação nacional ao sucesso internacional.

Arrisco-me a citar um filósofo (afinal o Prof. Elio também percorreu bibliotecas para entender as forças ligadas ao movimento) para sugerir que o sucesso do Elio no futebol se deve em parte à sua relutância em aceitar o que Hegel chamava de racionalidade do *entendimento* – aquela que separa as partes e as categorias, impondo uma redução do ser, exigindo ou isso ou aquilo. (Aliás, o futebol está tomado pela mentalidade do entendimento, por “especialistas” que fatiam o corpo num agregado de joelhos, braços, conexões sinápticas e outras partes isoladas; por discussões de bar ou de TV que tentam decidir, de uma vez por todas, se o importante é ter um bom treinador, um bom atacante ou uma boa torcida; por estrategistas recém-chegados e prontos para aplicar fórmulas do marketing em clubes que seriam, na verdade, apenas marcas ou empresas.)

Pois este livro desafia a visão reducionista do futebol e, como consequência, soma perspectivas em vez de excluí-las. Assim, o autor desmonta clichês do treinamento e do desempenho, substituindo-os por noções mais completas, mesmo que inesperadas: o treinador é tão ou mais responsável pela preparação física do que o preparador; o jogador não é um conjunto de partes mecânicas, mas um corpo e uma consciência, com objetivos e com valores, com um passado e com um futuro, em constante interação com um mundo mutável; o treino não é apenas um treino, mas o momento decisivo da educação para o jogo e, em certo sentido, o próprio jogo.

Como você lerá nas próximas páginas, a visão “holística” do autor não anula o domínio das técnicas e as abordagens específicas, mas as situa num todo de relações complexas, pois o futebol, embora seja um campo específico da nossa cultura, influencia e é influenciado pela biologia do corpo; pela psicologia e pelas emoções das almas e das consciências, particulares e coletivas, envolvidas no jogo; pelos valores morais que o futebol requer e fomenta; pelas técnicas de administração; e pelos fatores imponderáveis que dão ao jogo o seu aspecto mais interessante: a imprevisibilidade. Sugiro ao leitor, então, que tome as páginas a seguir não apenas como um manual técnico, mas como um conjunto de ideias e de experiências que olham o movimento do treinamento no futebol como o jogo de fato é olhado: por diferentes ângulos, posições e perspectivas.

Rafael L. Kasper

Escritor, professor e doutorando em filosofia