

# CIRCUITO DE TREINAMENTO RACIONALIZADO

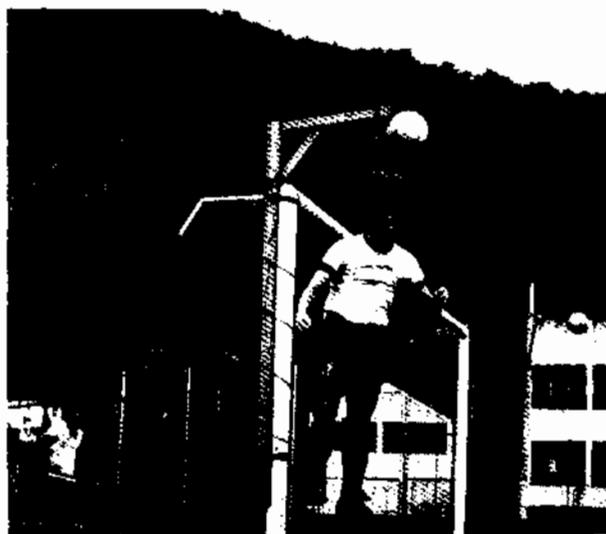
Maj REGINALDO PONTES BIELINSKI Instrutor da EsEFE



O Major Bielinski, criador do CTR, explicando um dos exercícios aos jogadores da seleção brasileira, que se sagrou campeã dos jogos Pan-Americanos de 1975.



O supervisor Cláudio Coutinho e o técnico Osvaldo Brandão avaliando o CTR aplicado durante os preparativos da seleção que se sagrou campeã dos jogos Pan-Americanos de 1975.



O jogador Chico Fraga, da Seleção Brasileira de amadores, realizando o CTR.

## INTRODUÇÃO

A preparação física, técnica e tática das equipes de futebol dos clubes brasileiros tem sofrido nos últimos anos um acentuado decréscimo de intensidade. Apesar do desenvolvimento dos métodos de treinamento físico, eles quase sempre não podem ser aplicados devido à inexistência de tempo suficiente, pois o calendário de cada temporada procura atender primeiramente a captação de recursos financeiros. O treinamento técnico tem se limitado ao tradicional bate-bola, e quase sempre contendo exercícios inadequados como é o caso do chamado "bobinho", que condiciona o jogador a passar a bola sem se deslocar para receber a devolução. Quanto ao treinamento tático, bem, este é feito nas mesas de botão e durante os jogos.

Assim, após uma série de observações, estudos e testes inteiramente comprovados, conseguimos obter um tipo de treinamento que atende à preparação física e técnica, economizando tempo para a preparação tática. O **Circuito de Treinamento Racionalizado (CTR)**, é um treinamento para ser aplicado entre os jogos programados, pressupondo-se, logicamente, que tenha sido feito um trabalho de condicionamento básico antes do início da temporada.

## AS BASES CIENTÍFICAS

Os métodos de treinamento físico têm sua evolução baseada nos desportos cíclicos (natação, corrida, remo e ciclismo). Em consequência, firmou-se a doutrina de que as preparações técnica e física devem ser realizadas separadamente. Evidentemente, este aspecto choca-se com a realidade no que diz respeito aos desportos coletivos (acíclicos), mormente o futebol, que, como desporto profissional, tem requerido um calendário sobrecarregado de jogos, com reflexos no tempo adequado para a preparação das equipes.

Parece-nos que é imprescindível, portanto, conjugar os parâmetros da preparação física e técnica, obedecendo ao princípio básico da sobrecarga, onde o exercício deverá apresentar modificações significativas no sistema cardiopulmonar, sem o qual qualquer trabalho tornar-se-á inútil.

Karvonen e Astrand demonstraram recentemente, graças principalmente à telemetria, a conveniência de o atleta ser trabalhado de acordo com os limites de frequência cardíaca, mínima e máxima, que ele atinge durante a atividade esportiva que pratica. Por conseguinte é válida e necessária a utilização de um circuito que permita a execução entre uma estação e outra de esforços anaeróbicos e aeróbicos, como acontece em um jogo de futebol.

Os dados que usamos como limites de frequência cardíaca (130 a 180 bat/min) para a execução dos exer-

cícios, foram coletados através de aparelhagem apropriada (TELECUST). Eles representam uma média das frequências obtidas por jogadores de futebol, podendo sofrer pequenas variações, dependendo do ritmo do jogo e do atleta. São, contudo, limites perfeitamente aceitáveis para trabalhar-se com atletas em boas condições de saúde.

## OS OBJETIVOS DO CIRCUITO DE TREINAMENTO RACIONALIZADO (CTR)

- Trabalhar os atletas a um ritmo aproximado do jogo;
- Melhorar o rendimento muscular;
- Aperfeiçoar as condições cardio-respiratórias;
- Aperfeiçoar a execução dos movimentos básicos do futebol;
- Desenvolver a velocidade na execução dos movimentos básicos do futebol;
- Proporcionar um treinamento físico-técnico exequível, durante a temporada de jogos;
- Racionalizar o treinamento, ganhando tempo e aumentando o rendimento do trabalho.

## A COMPOSIÇÃO E A APLICAÇÃO DO CTR

O CTR compõe-se de oito estações com onze exercícios, sendo dez referentes aos movimentos básicos do futebol.

Os exercícios são executados em dupla, havendo em cada estação variações nas frequências cardíacas dos atletas, que alternam esforços de intensidade mais forte e intensidade mais fraca.

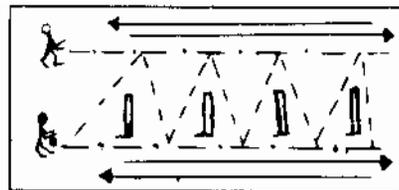
O tempo de duração dos exercícios em cada estação é de dois ou três minutos, dependendo do nível de condicionamento físico da equipe. A troca de estações é feita rapidamente (em média 10 segs.).

O tempo total de duração é de 17 minutos (16 minutos nas estações e um minuto nas trocas) ou de 25 minutos (24 minutos nas estações e um minuto nas trocas). O controle do tempo é feito pelo preparador físico que deverá usar um apito para sinalizar.

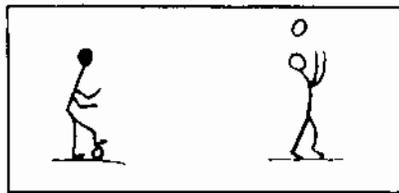
O CTR pode ser feito por 16 ou mais atletas **simultaneamente**, pois as duplas **podem iniciá-lo por qualquer estação**, bastando seguir a ordem numérica crescente ou decrescente das estações. Caso haja um número maior de atletas, basta colocar material em dobro nas estações seis e sete, e o circuito poderá receber até 32 atletas.

Uma repetição por sessão de treinamento é suficiente, e dependendo do número semanal de jogos da equipe, podem ser programadas de uma a três sessões por semana.

Ao iniciarem o circuito, os atletas devem estar convenientemente aquecidos e com a frequência cardíaca em torno de 120/130 bat./min.



Estação nº 1



Estação nº 2

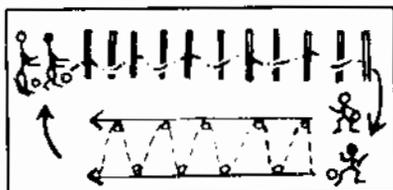


## AS ESTAÇÕES DO CTR

### Estação nº 1: PASSES EM MOVIMENTO

**Objetivos:** — Aprimorar a troca de passes em velocidade crescente.  
— Condicionar o atleta a deslocar-se para receber o passe.

**Material:** — Oito barreiras (ou material semelhante) dispostas em coluna, distanciadas de cinco m.  
— Uma bola para cada dupla de atletas.



Estação nº 3



**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 170 e 180 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos, os dois atletas trocarão passes fazendo a bola passar entre as barreiras, procurando efetuar o passe de "primeira", sempre em velocidade. O exercício é feito nos dois sentidos, visando à utilização dos dois pés para a execução dos passes (na ida utilizar o pé esquerdo ou direito, na volta trocar).

#### Estação nº 2: DOMÍNIO DE BOLA

**Objetivo:** — Aprimorar a técnica do domínio de bola.

**Material:** — Uma bola por atleta.

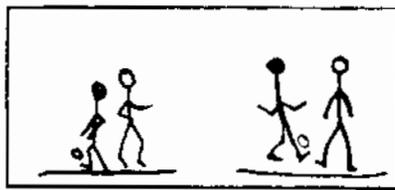
**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 130 e 150 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos, cada atleta executará todos os movimentos referentes ao domínio de bola ("matada", nas diversas partes do corpo, "embaixadas", etc).

#### Estação nº 3: CONDUÇÃO DE BOLA E PASSES CURTOS COM TROCA DE POSIÇÃO

**Objetivo:** — Aprimorar a condução de bola e a troca de passes e posição.

**Material:** — 15 dardos (ou material semelhante) cravados no solo, dis-



Estação nº 4



postos em coluna, distanciados de um a dois m.

— Uma bola por atleta.

**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 170 e 180 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos, os atletas conduzirão a bola entre os dardos, em zigue-zague, procurando ter as bolas **sempre sob domínio**. Após cada vez que percorrerem os dardos, os atletas retornarão ao ponto inicial trocando **passes curtos**, na parte do campo ao lado dos dardos; um dos jogadores conduzirá sua bola nas mãos.

#### Estação nº 4: DESARME E DRIBLE

**Objetivo:** — Aprimorar a técnica do desarme e do drible.

**Material:** — Uma bola por dupla.

**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 140 e 160 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos os dois atletas colocar-se-ão no círculo central, e dentro dessa área um atleta procurará desarmar o outro, que estará tentando o drible. Aquele que efetuar o desarme passa a driblar e vice-versa.

#### Estação nº 5: CABECEIO

**Objetivos:** — Aprimorar a técnica do cabeceio.

— Executar exercícios de perna.

**Material:** — Força.

**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 160 e 170 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos o atleta executará o cabeceio; a bola da força estará em alturas variadas, obrigando-o a saltar.

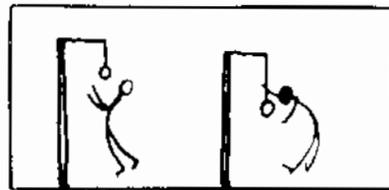
#### Estação nº 6: CHUTES EM PRECISÃO

**Objetivo:** — Aprimorar a técnica do chute, visando à precisão.

**Material:** — Dois dardos (ou material semelhante), intervalados de um metro.

— Uma bola por dupla de atleta.

**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 130 e 150 bat./min.



Estação nº 5



**Execução:** — Durante dois ou três minutos dois atletas chutarão a bola, um para o outro, à uma distância de 20 metros, procurando passar a bola entre os dardos. Os chutes serão dados usando os dois pés, e se possível, "de primeira".

#### Estação nº 7: CONDUÇÃO DE BOLA EM VELOCIDADE

**Objetivo:** — Aprimorar a condução da bola em velocidade.

**Material:** — Um dardo (ou material semelhante), colocado a 30 metros do local de partida do atleta.

— Uma bola por atleta.

**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 170 e 180 bat./min.

**Execução:** — Durante dois ou três minutos o atleta conduzirá a bola, em **velocidade máxima**, do ponto de partida até o dardo; este será contornado e o atleta voltará ao ponto de partida, conduzindo a bola em **velocidade mínima**.

#### Estação nº 8: TRANCO E ABDOMINAL

**Objetivos:** — Aprimorar a execução do tranco.

— Executar trabalho abdominal.

**Material:** — Uma bola de medicinebol de três kg por atleta.

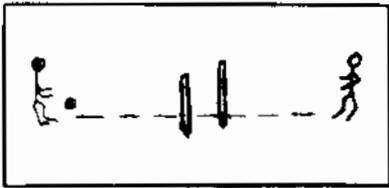
**Frequência cardíaca a atingir:** — Entre 140 e 160 bat./min.

**Execução:** — Durante um ou dois minutos os atletas em dupla executarão a "briga do galo", saltando em um pé, procurando deslocar com o ombro o companheiro.

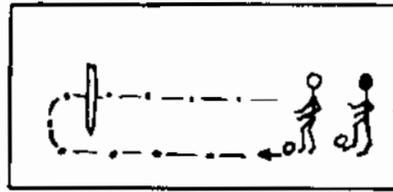
— Durante um minuto, o atleta executará trinta vezes um exercício abdominal, utilizando a bola de medicinebol.

#### O CONTROLE

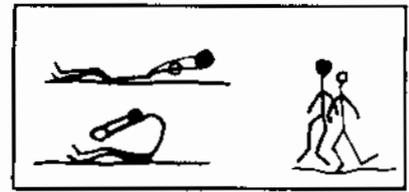
As três primeiras sessões serão aproveitadas para:



Estação nº 6



Estação nº 7



Estação nº 8



20

- que os atletas conheçam e saibam como executar todos os exercícios do CTR
- que o médico e o preparador físico executem o controle fisiológico dos atletas, em cada estação, informando-os da necessidade de aumentar ou diminuir a intensidade do esforço, em função da frequência cardíaca anotada
- que sejam formadas as duplas, segundo critério fisiológico ou técnico-tático (jogadores que atuam em posições próximas na equipe).

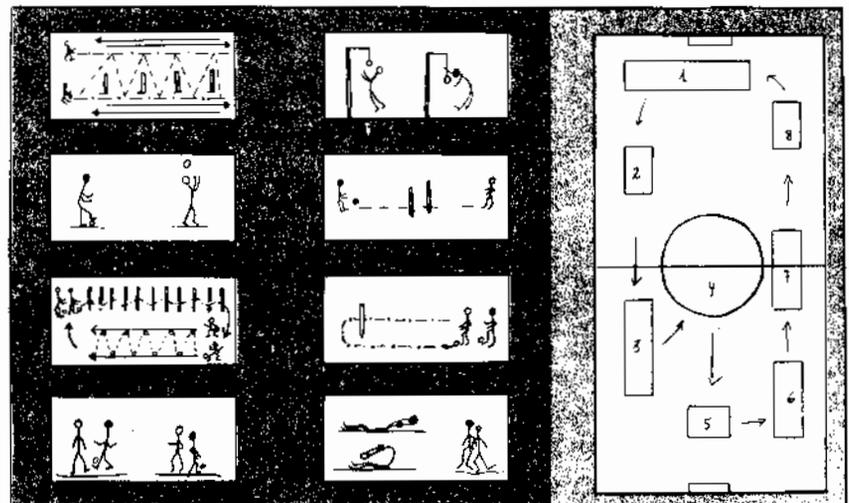
e táticas que se apoiam na resistência física e na velocidade de execução das jogadas. É preciso, portanto, que adquiramos o quanto antes essas qualidades também, para que possamos retomar a liderança mundial. Acreditamos que o **Circuito de Treinamento Racionalizado (CTR)** possa proporcionar aos jogadores e às equipes a aquisição dessas qualidades essenciais no futebol moderno.

Tomadas essas medidas a equipe estará pronta para executar o CTR. O controle constará então de eventuais tomadas de frequência cardíaca e correção de execução dos exercícios. O simples fato da existência da bola nos exercícios, fará com que os atletas os executem com prazer. De qualquer forma, a intensidade do esforço poderá diminuir em certas ocasiões, e será interessante, então, que o preparador físico mantenha o espírito de competição entre as duplas, anunciando quantos exercícios cada uma delas faz nas diversas estações. O condicionamento dos atletas ao ritmo ideal acontecerá em pouco tempo!

#### CONCLUSÃO

O CTR é um tipo de treinamento que, sendo baseado em fatos comprovados, pode certamente contribuir para elevar o nível do futebol brasileiro, que se encontra inferiorizado a outros centros, conforme ficou evidenciado na última Copa do Mundo. As equipes da Europa, seleções e clubes, apresentam atualmente um ritmo de jogo bem mais veloz do que o nosso. A habilidade do jogador brasileiro torna-se ineficaz diante de sistemas

## CIRCUITO DE TREINAMENTO RACIONALIZADO



#### BIBLIOGRAFIA

- ASTRAND, Per-Olof — RODAHL, Kaare. Textbook of Work Physiology — Library of Congress. EUA.
- OLIVEIRA DA ROCHA, P.S. Trei-

- namento Esportivo. EsEFE — 1975.
- TUBINO, M.J.G. — SCHMIDT, G. Temas de Desporto — Treinamento em Circuito. CND — MEC — 1973.