

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E APLICADA
CENTRO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

**A METODOLOGIA DO TREINAMENTO ALEMÃO EM BENEFÍCIO NO
DESEMPENHO NO FUTEBOL**

Autor: Marcelo Nascimento Neves

Projeto Técnico apresentado à Universidade
Federal do Paraná para obtenção de título de
Especialista em Administração Esportiva.

Orientador: Profº. Edson Herek

Curitiba
2006

AGRADECIMENTO

Agradeço, primeiramente a Deus. Aos meus pais, pelo apoio incondicional na escolha da minha profissão. Aos meus verdadeiros amigos que me apoiaram durante os momentos difíceis e estiveram presentes nas comemorações. Ao Professor e amigo Edson, pela paciência e compreensão. A todos vocês, muito obrigado.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
1.1 OBJETIVOS	5
1.1.1 Objetivo Geral.....	5
1.1.2 Objetivo Específico.....	6
1.2 JUSTIFICATIVA	6
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 HISTÓRICO DO FUTEBOL.....	7
2.1.1 Histórico da Ricardinho Sports - São Miguel do Iguaçu	11
2.2 UM POUCO DE HISTÓRIA COM MAIS DE CEM ANOS.....	12
2.3 O FUTEBOL BRIGA COM O RUGBY PARA SE IMPOR.....	15
2.4 TREINO ALEMÃO	19
2.4.1 TREINAMENTO ALEMÃO.....	19
2.5 OBJETIVOS E BENEFÍCIOS	22
3 MATERIAIS E MÉTODOS	23
3.1 MATERIAIS	23
3.2 MÉTODOS	24
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	26
5 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30

1. INTRODUÇÃO

A aplicação do método do treinamento alemão visa melhorar o desempenho das ações táticas tanto defensivas como ofensivas; visa dar ritmo, entrosamento, visão de marcação para uma equipe de futebol; proporcionar uma grande mobilidade aos jogadores. Frente a estas questões, nos vem a seguinte pergunta: Qual a importância da aplicação do método de treinamento alemão em benefício ao futebol na categoria sub-20 da Ricardinho Sports?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Apresentar o método do treinamento alemão aplicado na equipe sub-20 da Ricardinho Sports.

1.1.2 Objetivo Específico

Comparar o desempenho antes e depois da aplicação do método de treinamento alemão na equipe sub-20 da Ricardinho Sports.

1.2 JUSTIFICATIVA

Este trabalho tem como objetivo esclarecer a importância do treinamento alemão ao futebol, demonstrar as etapas para aumentar a capacidade individual e coletiva de rendimento.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 HISTÓRICO DO FUTEBOL

A organização do futebol coube aos ingleses, mas sua origem perde-se no tempo. Voemos para trás e vamos até 2.600 anos antes de Cristo. O País é a China. O Sr. Yarig-Tsé inventa o KEMARI. Oito jogadores de cada lado, campo quadrado, de 14 metros, duas estacas fincadas no chão, ligadas por um fio de seda, bola redonda, com 22 centímetros de diâmetro. Dentro da bola colocavam-se cabelos e crinas para que ficasse cheia. Os jogadores, sem deixar a bola cair, e com os pés, tentam passá-la além das estacas. Aí começa a idéia do futebol... Há muita polêmica, controvérsias e discussões sobre o assunto. Chegamos a Grécia antiga e encontramos um jogo disputado com uma bola que era feita da bexiga do boi, coberta com uma capa de couro. (Antunes, Pedro –1994)

Para os gregos eram EPYSKIROS. Regras desconhecidas, perdidas no tempo. Os romanos adotam a bola e detalhes do jogo e fazem o HARPASTUM. Na Idade Média, ninguém abandonava a bola, os registros são pouco claros. Jogava-se, na Inglaterra, um futebol demasiado selvagem, violento, sem regras. Não havia números de jogadores. Em 1660 começam as regulamentações, principalmente quanto ao número de participantes. Também é determinado o tamanho do terreno de jogo (80 por 120 metros). Surtem os gols. São dois postes com largura de um metro a que se chamou ARCOS. A bola era de forro de couro e o

gol valia se ela passasse entre os dois postes. Jogava-se entre populares, sem muitas regras. A grande transição é quando esse esporte atinge as Escolas Superiores e a Corte. Na França, na mesma época, jogava-se o SOULE. Franceses e ingleses querem a primazia do evento FUTEBOL, mas a organização é inglesa. Também os italianos querem para si a sua organização do futebol. É que a 17 de fevereiro de 1529, na Piazza Santa Croce, grupos políticos decidiram resolver problemas na disputa de um jogo de bola. Jogaram 27 elementos de cada lado; Durou duas horas e chamava-se CÁLCIO. Só em 1580 é que Giovanni di Bardi estabeleceu as regras do CÁLCIO. Havia 10 juizes. As regras impediam os empurrões e pontapés. Jogava-se em posição definida. Florença foi berço do CÁLCIO. Pode-se dizer que a contribuição dos florentinos para o futebol atual foi grande. (Viana, Adalberto Siqueira – 1990)

Itália, França, Inglaterra e Escócia continuavam animando o cálculo, soule, futebol, que se transformava, principalmente na Escócia e na Inglaterra, em esporte violento. Roupas rasgadas, pernas quebradas, dentes arrancados e críticas ao “esporte”. Muitos achavam que era um esporte bárbaro que estimulava a violência e o ódio. Na França, o esporte chegava aos jardins aristocráticos. Surge também o “futebol de massa”. Chegavam a jogar 500 de cada lado! Surgiram proibições e manifestações das autoridades contra o *massfootball* que resistia. Há um episódio histórico de 1.000 jogadores, 500 de cada lado, querendo levar a bola até as portas da cidade de Chester! (Duarte, Orlando – 2002)

FIGURA 1:



Nota: Na Idade Média, na Itália, praticava-se um tipo de esporte denominado CÁLCIO, muito parecido com o futebol de hoje. Dizem que a Papa Clemente III era um bom jogador...(Viana, Adalberto Siqueira - 1990)

O jogo começou a ser organizado há 150 anos. Surgem os que seriam, depois, os árbitros. As regras começam a por ordem. Jovens das famílias ricas da Inglaterra começam a deixar de lado o tiro, a esgrima, a caça, a equitação, alguns dos seus esportes preferidos, passando para o futebol. No Século XIX, o futebol está mais organizado. Em 1868 surge a figura do árbitro. Ele anunciava as decisões aos gritos. Foram surgindo os apitos, o travessão superior etc. Em 1891 apareceram as redes. O pênalti foi criado. Estabeleceu-se o número de 11 jogadores, o tamanho do campo, o tamanho da bola. Em 1901 surge o limite das áreas. Em 1907 surge a Lei

do Impedimento, mudando-se em 1926. O futebol como é hoje chegou à França em 1872; à Suíça em 1879; à Bélgica em 1880; à Alemanha, Dinamarca e Holanda, em 1889; à Itália em 1893; aos países da Europa Central, em 1900. Em 1904 surge a FIFA. (Duarte, Orlando – 2002)

No Brasil, o futebol chegou por intermédio de marinheiros ingleses, holandeses e franceses, na segunda metade do século passado. Eles jogavam em nossas praias, na parada dos navios. Iam embora e levavam as bolas. Para os nossos brasileiros só restava admirar o esporte, sem saber que esse seria o nosso esporte nacional, que anos depois seríamos campeões do mundo. Fala-se também que funcionários da São Paulo Railway, de Jundiaí, teriam aprendido a jogar em 1882. Também se comenta que os funcionários da Leopoldina Railway, do Rio, no mesmo ano, também teriam experimentado o futebol. Comenta-se o sensacional que foi o jogo de marinheiros ingleses, em 1874, nas praias do Rio, exatamente onde é o Hotel Glória. O que vale é que, em 1894, o paulista Charles Miller, nascido no Brás, em 1874, e que estudava na Inglaterra, trouxe de lá duas bolas que permitiriam aos brasileiros praticar o futebol regularmente. Charles Miller estudava na Banister Court School de Southampton, jogando futebol e gostando da modalidade. Chegou a jogar na Seleção de Hampshire, numa partida contra os amadores do Corinthians, de Londres, que deu origem ao Corinthians, do Brasil. O Corinthians de Londres efetuou uma excursão ao Brasil, em 1910, promoção do Fluminense. Charles Miller não trouxe só as duas bolas. Trouxe também calções, chuteiras, camisas, bomba de encher a bola e agulha. Foi o início desta “LOUCURA” que é o futebol entre nós. Charles Miller faleceu em 1953, em São Paulo, cidade em que nasceu. Foi ele, um ótimo jogador, artilheiro, criador da jogada “Charles”, estimulador da prática do

futebol, bom ÁRBITRO, apaixonado “torcedor” o responsável oficial por tudo o que aconteceu depois. No início tudo era importado da Inglaterra, inclusive nomes das posições e livros de regras oficiais. (Gomes, Antonio Carlos – 1999)

Como vemos, a história é bonita e antiga. Perde-se na poeira do tempo. China (Kemari), Grécia (Epyskiros), Roma (Harpastum), França (Soule), Florença (Cálcio), Inglaterra (Futebol) formam a árvore genealógica do futebol. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

2.1.1 Histórico da Ricardinho Sports – São Miguel do Iguaçu

No dia 20 de Janeiro de 2006, a Prefeitura Municipal de São Miguel do Iguaçu (região oeste do Paraná), através da Secretaria de Cultura e Esportes, apresentou o projeto "São Miguel Bom de Bola", desenvolvido em parceria com a "Ricardinho Sports" e "São Miguel Sports", que visa à formação de equipes, em diversas categorias, de futebol de campo e de futsal do município.

O projeto tem o respaldo do craque Ricardinho, atleta pentacampeão de futebol, integrante da Seleção Brasileira. Seis profissionais da equipe "Ricardinho Sports" trabalham no projeto em São Miguel do Iguaçu, inclusive o irmão do atleta, Rodrigo Tadeu, que coordena as equipes de competição Júnior e Juvenil, formadas no município.

Hoje, mais de 800 atletas, meninos e meninas, participam dos núcleos de treinamento localizados nos distritos de São Jorge, Santa Rosa do Ocoi, Aurora do Iguaçu, Ipiranga e centro. O objetivo é constituir oito núcleos em todo o município,

permitindo que qualquer jovem atleta, independente do local de sua moradia, tenha acesso aos benefícios que o projeto proporciona.

Cinquenta jovens integram as equipes Júnior e Juvenil, formadas pelo projeto. Esses atletas já participam de competições oficiais. Além de treinamentos diários, os atletas recebem acompanhamento escolar e de profissionais da saúde, como fisioterapeuta, psicóloga, dentista e nutricionista.

O projeto tem a preocupação social de oferecer às crianças e adolescentes do município uma alternativa de lazer e aprendizado, mantendo-as afastadas dos perigos que a rua oferece, e integrando-as à saudável e positiva convivência do esporte.

2.2 UM POUCO DE HISTÓRIA COM MAIS DE CEM ANOS

Esqueçamos a polêmica a respeito da origem do futebol. Houve, sim, jogos muito parecidos com o futebol na Antigüidade e na Idade Média. O futebol pôde ser chamado como tal quando se organizou e isto devemos à Inglaterra, a pátria “mãe do futebol”. (Castro, J. Almeida - 2006)

Neste capítulo, vamos rever as regras de futebol antigas e seu desenvolvimento até os dias atuais. (Castro, J. Almeida - 2006)

Atualmente o futebol é um esporte mundial com regras iguais para todos, mas, até chegar a isso, muita coisa aconteceu. Um fato importante foi à fundação da International Football Association *Board* em Londres, a dois de junho de

1886 — ela era a única entidade responsável em manter, modificar e harmonizar as regras do jogo. São mais de 100 anos de história... (Castro, J. Almeida - 2006)

Para se ter uma idéia do que aconteceu com o que se chamava de “jogo de futebol”, na Inglaterra, em 1369 o Rei Eduardo III baixou um Editto incitando a todos os britânicos que praticassem o Arco e Flecha. Isso era bom para todos, pois, com o Arco e a Flecha o cidadão tinha como defender e ajudar a sua pátria. Era um esporte nacional. Ao mesmo tempo, para não haver desvios, quem fosse apanhado jogando bola iria para a cadeia. (Castro, J. Almeida - 2006)

A liberação para a prática do futebol só ocorreu em 1681, três séculos depois, por permissão do Rei Carlos II, mas apenas para um jogo entre soldados e marinheiros. O Rei Carlos morreu em 1685 e não se falou mais em futebol. (Castro, J. Almeida – 2006)

No século XVIII, o esporte preferido das multidões era o boxe. Também atraíam muitos espectadores as brigas de galos, o cricket e o remo. Estes esportes, porém, eram limitados aos internos das Universidades. Apenas a elite de Oxford e Cambridge os praticava. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

A partir de 1840, o esporte foi introduzido nas Escolas Públicas e esse é um ponto muito importante para se analisar o desenvolvimento do esporte na Inglaterra. O esporte era visto sob o prisma educativo. O tempo destinado à prática esportiva era dividido entre o futebol e o rugby. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

Começaram a surgir clubes e equipes, torneios passaram a ser realizados. Não faltavam gramados nem participantes. Os capitães das equipes tinham grande importância. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

Foi necessário criarem-se regras para as disputas, por escrito, mas cada escola tinha a sua regulamentação: discutia-se emprego das mãos, número de participantes, tamanho dos campos, os gols e assim por diante. Essas regras diferentes provocavam conflitos. As primeiras regras reconhecidas por muitos foram as 16, de Cambridge. Era um começo. (Voser, Rogério da Cunha – 2006)

Os ingleses, contudo, adotaram o futebol como seu esporte principal na era Vitoriana, quando a rainha Vitória estava no poder e deu ao país anos e anos de paz e desenvolvimento econômico. Os operários tinham empregos e passaram a ter vantagens como folgas e menos horas de trabalho semanal. Podiam dedicar seu tempo de descanso ao esporte. Os nobres amavam as corridas de cavalos, o remo e o cricket. Já o povo queria mesmo o futebol. O progresso do país também ajudou no surgimento dos primeiros campos públicos. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

O primeiro clube de futebol surgiu em Sheffield, em 1855, no Condado de York e formalizou regras parecidas com as de Cambridge, dando início ao futebol organizado. (Voser, Rogério da Cunha - 2006)

FIGURA 2



Nota: Time do Paulistano em 1902. O futebol nessa época era esporte das elites, praticado principalmente nos clubes da sociedade. ...(Viana, Adalberto Siqueira - 1990)

2.3 O FUTEBOL BRIGA COM O RUGBY PARA SE IMPOR

É preciso destacar, sempre, que o fato de surgir na Inglaterra, um país que vivia um período de grande prosperidade, ajudou o futebol. Foi a época em que os transportes ferroviários se desenvolveram. A imprensa ganhava corpo. Surgia a rotativa, o telégrafo, o telefone etc. A potente Inglaterra tinha a exportar também seu esporte: o futebol e suas regras. (Castro, J. Almeida - 2006)

Surgiram muitos clubes a partir de Sheffield e, desde 1860, todos queriam jogar uns contra os outros. Discutiam-se ainda as regras. Nem todos eram

favoráveis às de Cambridge. Era preciso unificar as leis do jogo e torná-las aceitas pela maioria. (Voser, Rogério da Cunha – 2006)

Em 26 de outubro de 1863, na Freemason's Tavern, na Great Queen Street, em Londres, representantes de clubes, capitães e dirigentes de escolas reuniram-se para unificar as regras; assim foi fundada a Associação do Futebol. (Viana, Adalberto Siqueira – 1990)

As discussões a respeito das regras foram intensas. A maioria queria estar com Cambridge, porém, uma minoria, sob a liderança de F. W. Campbell, era contra. Cambridge defendia o futebol jogado apenas com os pés, limpo. Campbell diz que se deveria permitir pisar no adversário, no duro esporte bretão, que só os velhos é que não podiam disputar um esporte tão varonil. Por 13 a 4 votos a idéia de Campbell não foi aceita e ele abandonou o recinto para fundar, em janeiro de 1871, a União Inglesa de Rugby. (Viana, Adalberto Siqueira –1990)

Depois de cinco demoradas reuniões, foram aceitas as 14 regras criadas para unificar o futebol. Eram completamente diferentes das de Rugby. Uma coisa era básica: só se podia tocar a bola com os pés. Assim nasceu o futebol atual. (Castro, J. Almeida - 2006)

No dia oito de dezembro de 1863, a Football Association tornava oficiais essas 14 regras, fazendo-as publicar para conhecimento de todos. Apesar disso, em Sheffield e outras regiões, ainda se jogava com regras antigas. Apenas a 13 de maio de 1866 é que, por ocasião de um jogo entre a Football Association (Londres e arredores) e a Associação de Sheffield, conseguiu-se, realmente, a unificação das regras: o tamanho do campo teria 120 jardas por 80, a bola seria a nº 5 e o jogo duraria 1 hora e 30 minutos. Graças a isso, em 1877, só existiam as

regras da Football Association em toda a Inglaterra e em muitos países do mundo. As primeiras regras falam em campo, saída do jogo, troca de campo após os gols, como se torna válido um gol, os agarrões entre adversários, o controle das chuteiras e as devidas proibições. Termos como *free kick* (tiro livre), *touch* (toque), *charging* (carregar), *catch* (pegar) e muitos outros, atravessam o mundo. (Castro, J. Almeida - 2006)

FIGURA 3



Nota: Jogo de futebol no pátio do Bom Retiro em 1899. O futebol estava iniciando no Brasil. ...(Viana, Adalberto Siqueira - 1990)

No Brasil, os termos ingleses foram usados durante muitos anos. Também aqui o futebol surgiu através dos ingleses. Charles Miller era brasileiro, foi estudar na Inglaterra e trouxe as bolas e as regras, mas as empresas de origem inglesa traziam o agradável hábito da prática do futebol. Muito se falou dos *stoppers*, dos *halves*, dos *goals-keeper*, dos *forward*, dos *off-side*, dos *corners* etc. Isso tudo

veio da Inglaterra, a verdadeira “mãe do futebol” e que soube, depois de muita luta, organizar o futebol. No dia dois de junho de 1886, quatro Associações de Futebol britânicas fundaram, em Londres, a *Internotional Football Association Board* que ainda é a guardiã das regras e da organização desse esporte mundial. (Duarte, Orlando - 2002)

FIGURA 4: CHARLES MILLER



Nota: Charles Miller, paulista, nascido em 1874 no Bairro do Brás, trouxe da Inglaterra, onde estudava, duas bolas de futebol. A partir daí, tudo começou. ... (Viana, Adalberto Siqueira - 1990)

2.4 TREINO ALEMÃO

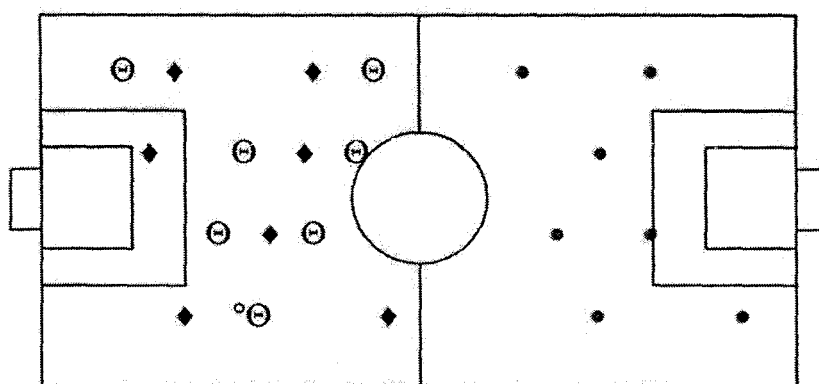
O treino alemão consiste de: três equipes. Duas equipes se defrontam na metade de um campo oficial, enquanto a outra espera na outra metade. Um time tenta fazer gol na baliza original, enquanto o outro se defende e procura ultrapassar a linha central do campo, nos intervalos dos cones colocados na linha central, como se demarcassem dois pequenos gols. Quando uma das duas coisas acontece, o jogo se repete na outra metade do campo entre o vencedor do jogo anterior e o time que estava esperando. As condições de equipes que defendem e atacam vão se alternando durante o treinamento que tem um tempo de duração ótimo entre 40 e 50 minutos. Neste jogo podem ocorrer variações dependendo da criatividade dos treinadores.

2.4.1 TREINAMENTO ALEMÃO

- a) Local: Campo todo
- b) Equipe(s); três times - A, B, C - com sete jogadores (mínimo de cinco, máximo de oito).
- c) Dinâmica: Equipe "A" ataca "B", com a finalidade de fazer o gol. Conseguindo o intento, vai com a bola a outra metade onde estava *standy by* a equipe "C" . Time "A", então ataca "C", ficando "B" de *standy by*. Caso "A" não marque gol em "B" e permita que "B" ultrapasse a linha média com a posse de bola, "A" descansa e "B" ataca "C" na outra metade.
- d) Material: três jogos de camisas de cores diferentes, uma bola.

- e) Fatores condicionantes: bola não para, bola rasteira, dois ou três toques, jogador não para. Em qualquer dessas infrações, falta contra.

FIGURA 5



⊖, *, ◆ = jogadores

° = bola

Fonte: LEAES, Cyro Garcia. Futebol - Treinamento em Espaço Reduzido, 2003.

No treinamento alemão a marcação é constante; marcar é diferente de desarmar (desarmar é o ato ou efeito de recuperar a bola, de toma-la do adversário, sendo uma conquista da marcação bem feita). Os tipos de marcação são:

- a) Individual: onde cada jogador de defesa tem sob sua responsabilidade um adversário pré-determinado, a quem caberá marcar, controlar e anular, impedindo-o de jogar, quando o time adversário tenha a bola. O fator mais importante é o jogador

adversário a ser marcado, pouco ou nada importam as zonas do campo e onde a bola esteja. As vantagens são: clareza e simplicidade da instrução e definição imediata das responsabilidades, as desvantagens são: dificuldades de reorganização na perda da bola e desgaste físico e mental.

- b) Zona: também conhecido como “por setores”. É realizada considerando os setores do campo, a saber: defesa, meio campo e ataque, conseguindo pela divisão do campo, no seu comprimento em três partes iguais: a defensiva, a intermediária e a de ataque; o mesmo acontece quanto à largura, que nos apresenta três faixas — corredores principais, à direita, o central e a esquerda. As vantagens são: exige do jogador pensar e raciocinar; é seguro e relativamente mais fácil de realizar, é própria para o jogador brasileiro. As desvantagens são: apresenta problema quando dois adversários jogam num mesmo setor, fazendo 2 x 1 e exige muito discernimento e raciocínio.
- c) Mista: conhecida por combinada consiste na fusão das duas anteriores, onde uma parte da equipe marca por zona, e a outra individualmente. As vantagens são: poder retomar ao original a qualquer momento sem prejuízos e maior flexibilidade. A desvantagem é: os espaços que possam ser abertos no setor defensivo, caso os atletas encarregados de executá-los não sejam escolhidos apropriadamente.

Este método de treinamento engloba todos os segmentos da preparação: física, técnica, tática e psicológica.

- a) Física: Ter um bom preparo para correr o tempo inteiro;
- b) Técnica: Ter uma boa técnica para realizar um passe, um drible, chute, finta e etc.
- c) Tática: Ter o conhecimento da tática para saber o que vai fazer dentro de campo, quem marcar, como marcar e etc.
- d) Psicológica; estar bem consigo mesmo; às vezes a parte psicológica é mais exigida que a parte física; o que acontece com o “craque”, o jogador que antevê a jogada; aquele que sabe o que fazer com a bola antes que ela chegue nele. (LEAL, 2000, p. 143)

2.5 OBJETIVOS E BENEFÍCIOS

O treinamento alemão proporciona uma melhora no drible; no toque de bola (dois toques: um-dois), ou seja, a tabela; na marcação e na desmarcação do adversário; na visão do jogo e na conservação da posse de bola.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização e aplicação do treinamento alemão, são necessários vários materiais, os quais estão relacionados no próximo item.

3.1 MATERIAIS

- a) Um cronômetro
- b) uma prancheta
- c) Uma caneta
- d) Um lápis
- e) Uma borracha
- f) Uma bola
- g) Um campo
- h) Três jogos de coletes de cores diferentes
- i) cones
- j) Tabela com todos os dados do time
- k) Tabelas em branco para anotações

3.2 MÉTODOS

Fazer uma análise através de dados se a equipe teve uma melhora em vários aspectos após um período de tempo do treinamento alemão.

Observar os seguintes aspectos:

- a) Tempo de posse de bola, se consegue ter a posse por mais tempo sem se desfazer da bola; se a equipe passa a ter mais tranquilidade, se não há mais o nervosismo.
- b) A visão de jogo; analisar se os jogadores estão jogando de cabeça erguida, se não estão olhando somente a bola, se sabem o que fazer com a bola antes de ela chegar; se estão raciocinando mais rápido, analisar a velocidade de reação e a visão periférica dos atletas.
- c) A marcação e desmarcação se sabem marcar e se desmarcar sem a bola; se deslocar com rapidez, agilidade e objetividade.
- d) Toque de bola, ver como está, se está objetivo, sem enrolação, sem prender a bola por muito tempo, tocando no momento certo com criatividade para chegar mais rápido a meta adversária;
- e) Dribles se estão criativos, objetivos, sendo realizados no momento certo, não colocando a equipe em risco de sofrer o gol, driblando sempre em direção ao gol.

O grupo escolhido para a realização dessa análise foi à equipe de competição da Ricardinho Sports Futebol Clube, categoria sub-20, a qual disputa o Campeonato Paranaense Sub-20, esta equipe é composta por atletas nascidos no ano de 1986, 1987, 1988; esses atletas treinam todos os dias (de segunda-feira à sexta-feira) no período da tarde, sendo que duas vezes na semana (terça-feira e quinta-feira) eles treinam em dois períodos (manhã e tarde), aos sábados pela manhã eles realizam o treino recreativo, cujo objetivo é a descontração; os treinos são divididos em parte física, tática e técnica e os jogos são realizados sempre aos domingo à tarde. Quando a equipe joga fora de casa, o treinamento da sexta-feira é feito pela parte da manhã (09h), após o término do treinamento, todos almoçam e em seguida viajam para o local do jogo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

TABELA 1: ANTES DA APLICAÇÃO DO TREINAMENTO ALEMÃO

Passes		Chutes à Gol		Dribles		Desarmes		Posse de Bola
Certo	Errado	Certo	Errado	Certo	Errado	Parcial	Total	Tempo Total
28	47	10	15	20	20	11	9	25 min.

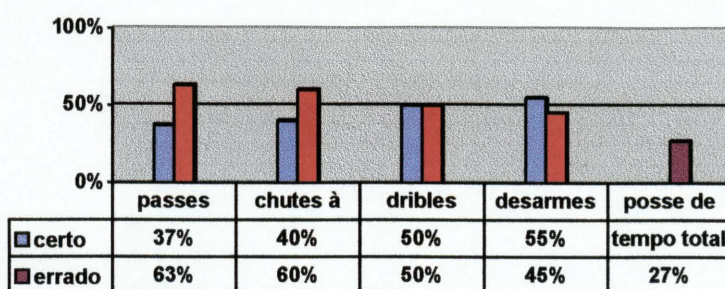


TABELA 2: APÓS 1 MÊS

Passes		Chutes à Gol		Dribles		Desarmes		Posse de Bola
Certo	Errado	Certo	Errado	Certo	Errado	Parcial	Total	Tempo Total
36	39	13	12	25	15	14	13	34 min.

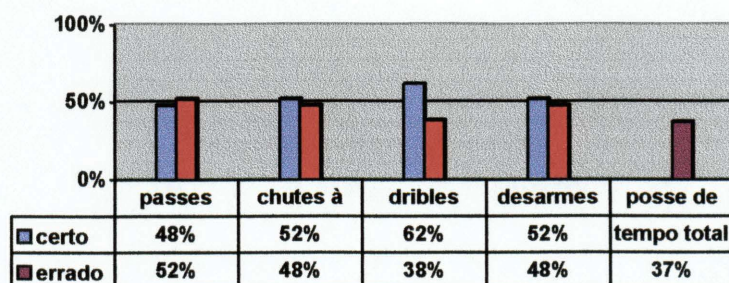


TABELA 3: APÓS 2 MESES

Passes		Chutes à Gol		Dribles		Desarmes		Posse de Bola
Certo	Errado	Certo	Errado	Certo	Errado	Parcial	Total	Tempo Total
44	26	17	8	30	10	18	19	39 min.

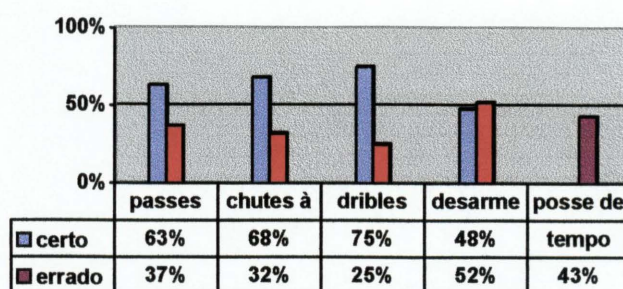
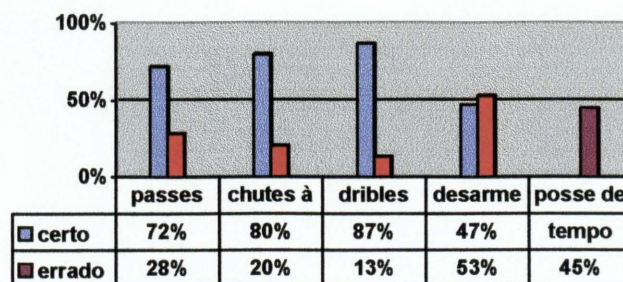


TABELA 4: APÓS 3 MESES

Passes		Chutes à Gol		Dribles		Desarmes		Posse de Bola
Certo	Errado	Certo	Errado	Certo	Errado	Parcial	Total	Tempo Total
56	21	20	5	35	5	21	23	41 min.



A importância deixa claro que o treinamento alemão proporcionou grandes benefícios a categoria sub-20 da Ricardinho Sports.

Primeiramente, vamos fazer uma análise da equipe antes da aplicação do treino alemão. O time tinha um conceito considerado bom, mas estava faltando alguma coisa; não conquistava resultados expressivos; praticava um futebol simples, com muitos erros de passes, chutes a gol, dribles mal dados, tinha um desarme ruim e pouca posse de bola. Então o técnico decidiu aplicar um método de treinamento diferenciado aos seus atletas, exigindo resultados satisfatórios para que não perdesse os lucros através de patrocinadores e construir uma tradição do clube de ganhar competições; o método escolhido foi o alemão, proposto por Marcelo Nascimento Neves, o qual foi procurado pela Ricardinho Sports para programar e auxiliar os treinamentos.

Foram três meses de treinamento:

1° mês: o treinamento começou a surgir efeito, os resultados começaram a aparecer.

2° mês: teve uma melhora altamente positiva.

3° mês: o resultado foi extremamente expressivo, onde o rendimento dos atletas foi acima do esperado.

5. CONCLUSÃO

Após a apresentação e a aplicação do método do treinamento alemão, num período de 03 a 04 meses de avaliações, ficou evidente a importância do treinamento alemão aplicado na categoria sub-20 da Ricardinho Sports.

Depois de todo esse tempo trabalhando, realizando pesquisas, análises e treinamentos; concluímos que não se deve utilizar métodos de treinamentos sem antes analisar qual é realmente o mais adequado às características dos atletas, da equipe com que trabalha.

O treinamento alemão é benéfico para qualquer equipe, com o auxílio de outros tipos de treinos, juntos irão proporcionar uma grande melhora no rendimento da equipe.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, Pedro. **Regras de Futebol**. São Paulo, 1994. Editora: Companhia Brasil Editora.
- GOMES, Antônio Carlos. **Futebol – preparação física**. Londrina: Treinamento Desportivo, 1999. Editora: Artemed.
- RIGUEIRA, J. E. & VIANA, A. R. **Futebol Prático – preparação física, técnica e tática**. Visosa: UNIV, 1981.
- SALDANHA, João. **O Futebol**. Rio de Janeiro, 1971. Editora: Bloch Editores/MEC .
- VIANA, Adalberto Siqueira. **Bases Científicas do Treinamento Físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- DUARTE, Orlando. **Futebol - Esquemas e Sistemas**. São Paulo, 2002. Editora: Unip.
- VOSER, Rogério da Cunha. **Futebol - História, Técnica e Treino de Goleiro**. Porto Alegre, 2006. Editora: Edipuc-RS.
- LEAES, Cyro Garcia. **Futebol - Treinamento em Espaço Reduzido**. Poa, 2003. Editora: Movimento.
- PARREIRA, Carlos Alberto. **Evolução tática e estratégia de jogo**. 2005. Editora: Escola Brasileira de Futebol.
- DE MELO, Rogério Silva. **Futebol 1000 exercícios**. Rio de Janeiro, 2000. Editora: Sprint.
- CASTRO, J. Almeida. **História do Futebol – estórias da bola**. São Paulo, 2006. Editora: Edipromo.