

**MAGNO TADEU BINDER DE PAULA**

**VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO DOS ÁRBITROS  
DA COMISSÃO ESTADUAL DE ARBITRAGEM DE  
FUTEBOL DO PARANÁ**

Monografia apresentada como pré-requisito  
para conclusão do Curso de Licenciatura  
Educação Física, do Setor de Ciências Bio-  
lógicas da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**

1997

MAGNO TADEU BINDER DE PAULA

VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO  
DOS ÁRBITROS DA COMISSÃO ESTADUAL DE  
ARBITRAGEM DE FUTEBOL DO PARANÁ

Monografia apresentada como requisito  
parcial para conclusão do Curso de  
Licenciatura em Educação Física do  
Setor de Ciências Biológicas da  
Universidade Federal do Paraná.

Prof.Orientador: Julimar Luiz Pereira

## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Julimar Luiz Pereira, orientador, que com sua brilhante colaboração e extremo empenho, possibilitou e aprimorou a execução do trabalho, tornando-o gratificante e de grande valor.

Ao Dr. Lourival Barão Marques e ao Dr. Odemir Stolle, diretores da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná, que viabilizaram a obtenção dos resultados junto aos árbitros pertencentes ao quadro da CEAF-PR.

Ao Professor Carlos Eduardo Gasperin, treinador dos árbitros da CEAF-PR, pela sua enorme colaboração e contribuição para os estudos relativos a arbitragem.

E aos companheiros do quadro de árbitros da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná, que com sua dedicação e indescritível amizade engrandecem e enobrecem o futebol paranaense.

## DEDICATÓRIA

À meus pais, Irineu e Arlete, pelo incentivo, colaboração e inestimáveis carinho e apoio que destinaram não só a conclusão deste trabalho, mas pela integral relevância que têm na conclusão de minha formação como profissional e, sobretudo, como ser humano, realizado e extremamente grato.

## SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS.....	vi
RESUMO.....	vii
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
1.1. PROBLEMA.....	09
1.2. DELIMITAÇÕES.....	09
1.3. JUSTIFICATIVA.....	10
1.4. OBJETIVOS.....	11
1.5. HIPÓTESES.....	12
1.6. PREMISSA.....	12
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b>	
2.1. A IMPORTÂNCIA DO ÁRBITRO.....	13
2.2. CONDIÇÕES E EXIGÊNCIAS COM AS QUAIS OS ÁRBITROS SE DEPARAM	
2.2.1. CONDIÇÕES.....	13
2.2.2. EXIGÊNCIAS.....	14
2.3. A ATIVIDADE DE ÁRBITRO DE FUTEBOL.....	17
2.3.1. FORMAÇÃO TÉCNICA.....	17
2.3.2. FORMAÇÃO TÁTICA.....	18
2.4. PRÉ-REQUISITOS.....	20
2.5. EXIGÊNCIAS FÍSICAS NAS PARTIDAS.....	21
2.6. PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ÁRBITRO DE FUTEBOL.....	22
2.6.1. O PORQUÊ DA PREPARAÇÃO.....	22
2.7. A PREPARAÇÃO FÍSICA FEITA NA CEAF-PR.....	24
2.7.1. TRABALHOS REALIZADOS.....	24
2.7.2. BASES DOS TRABALHOS FÍSICOS DA CEAF-PR.....	27
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>5. CONCLUSÕES.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>42</b>

## LISTA DE QUADROS

1. VALORES ATRIBUÍDOS ÀS DISTÂNCIAS PERCORRIDAS NO TESTE DE COOPER.....	29
2. VALORES ATRIBUÍDOS AOS TEMPOS OBTIDOS NOS TESTES DE 200 METROS.....	30
3. VALORES ATRIBUÍDOS AOS TEMPOS OBTIDOS NOS TESTES DE 50 METROS.....	31
4. RESULTADOS ALCANÇADOS PELOS ÁRBITROS NO TESTE DE COOPER....	32
5. VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE COOPER.....	33
6. RESULTADOS ALCANÇADOS PELOS ÁRBITROS NO TESTE DE 200m.....	33
7. VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE 200m.....	34
8. RESULTADOS ALCANÇADOS PELOS ÁRBITROS NO TESTE DE 50m.....	35
9. VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE 50m.....	35
10. PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS-COMPARATIVO DO TESTE 01 COM O TESTE 02.....	36
11. PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS-COMPARATIVO DO TESTE 02 COM O TESTE 03.....	37
12. PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS-COMPARATIVO DO TESTE 01 COM O TESTE 03.....	38

## RESUMO

O presente estudo procurou investigar aspectos pertinentes ao trabalho de preparação física dos árbitros da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná (CEAF-PR). O início da atividade de árbitro começa com o ingresso na Escola de árbitros, após a qual, o árbitro ingressa na CEAF-PR, onde haverá exigências conforme a necessidade da função: de ordem técnica (interpretação e aplicação das regras), tática (posicionamento e movimentação em relação ao jogo) e física (grande volume de piques, corridas leves e moderadas com variação de direção). Conforme LECLERC, LEHMKUHL (1995), GASPERIN E ARANDA (1997), entre outros autores, uma boa condição física é determinante ao pleno sucesso da arbitragem. Portanto necessária faz-se a verificação da validade do condicionamento físico, bem como, da sua coerência com as exigências impostas aos árbitros nas partidas de futebol, através da coleta de resultados obtidos nos testes, desde a entrada na Escola de Árbitros até o último teste de verificação já dentro do quadro da CEAF, e posterior comparação entre os citados resultados. Preponderante faz-se a análise de tais resultados e da real contribuição que o treinamento físico oferecido aos árbitros contribui na melhoria de sua condição física. Os resultados coletados evidenciam a melhoria da condição e, conseqüentemente, avaliam-no, exprimindo sua importância e validade, questionando apenas os critérios e justificativas dos testes de avaliação física adotados.

## 1. INTRODUÇÃO

A grande mitificação que se faz em torno dos árbitros de futebol, o grande desconhecimento dos trabalhos que permeiam o universo da arbitragem e que geram em consequência críticas, divergências e colocações errôneas e precipitadas, abrem precedente ao declínio das carreiras dos árbitros de futebol.

Em todo o mundo, e em especial no Brasil, trabalhos relativos ao meio da arbitragem tornam-se fundamentais, verificados os níveis de erros e a sucessão de insucessos em várias partidas, o que, por vezes, é reflexo de um trabalho inapropriado ou insuficiente.

Conciliar um bom preparo técnico e físico, com firmeza e sobriedade, demonstrando segurança e imparcialidade(LOUZA,1995), fazendo cumprir e bem as regras do jogo(DUARTE,1993), por vezes, parece ao próprio indivíduo árbitro de futebol uma tarefa sobrehumana(MORAES,1969).

O presente trabalho apresenta-se como uma fonte de orientação para os profissionais envolvidos com a preparação dos árbitros e para os próprios árbitros de futebol, que poderão ter conhecimento dos trabalhos mais adequados à sua preparação físico-técnico-tática, bem como, aos que desejam conhecer um pouco mais sobre a árdua missão de aliar a atividade da arbitragem com os afazeres da vida pessoal e



profissional e, ainda assim, ter o compromisso de ser perfeito nos palcos do futebol.

### **1.1.PROBLEMA**

Importante personagem, o árbitro procura conciliar a sociedade ansiosa de atletas, dirigentes e torcedores, com a indubitável exigência de um ótimo condicionamento físico, que aliado aos seus ótimos conhecimentos técnicos e regulamentares devem proporcionar uma eficiente direção das partidas de futebol.

Aliado a sua responsabilidade de mediar o confronto entre vinte e dois atletas vem o agravante de ainda estar envolvido com o esporte de paixão de uma nação. Além disso, primordial faz-se sua imparcialidade perante as equipes e seus atletas.

A contraposição desse ideal com a atual realidade de erros e insucessos da arbitragem pode ser reflexo de um preparo físico e técnico inadequado, que incorre em uma generalização de críticas e cobranças.

### **1.2.DELIMITAÇÕES:**

a) Local:

Curitiba/PR

b) Universo:

Árbitros que estão atuando no futebol paranaense, formados pela Escola de Árbitros da Associação Profissional de Árbitros de Futebol do Paraná, no ano de 1996.

C) Amostra:

Treze árbitros da CEAF-PR.

D) Variáveis:

Variável dependente: árbitros da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná.

Variável independente: condicionamento físico dos árbitros.

E) Época:

1997.

### **1.3. JUSTIFICATIVA:**

Aos árbitros de futebol é atribuída uma relevância que chega a dirigir-lhe a determinância de resultados de partidas ou até mesmo de campeonatos ou torneios. Além disso, a contestação de sua idoneidade e responsabilidade, envolvendo seu descompromisso com a frequente atualização e aprimoramento de sua condição técnica e física, denigrem a imagem da classe como um todo.

Por tratar-se de uma figura de fundamental importância, indispensável faz-se uma análise acerca do atual trabalho físico desenvolvido junto aos árbitros, fator de incontestável influência no seu desempenho nas partidas. Para tanto adota-se um estudo sobre os atuais testes aplicados aos árbitros de futebol, através do qual verificar-se-ão os prós e os contras relativos a cada um dos testes, verificando sua eficácia e validade no aprimoramento da condição física dos árbitros.

Aliado a isso, verifica-se o pobre estoque de referências pertinentes ao condicionamento físico dos árbitros de futebol, o que reforça a importância do presente trabalho, verificada a especificidade que se deve atribuir ao treinamento dos árbitros de futebol, de acordo com as exigências com as quais se depararão nas partidas de futebol. Afinal, como lembra GOMES SOBRINHO(1969) aos atletas, durante uma partida, são permitidos momentos de repouso e reestabelecimento, enquanto o árbitro deve estar condicionado para correr do primeiro ao último minuto, sempre o mais próximo das jogadas.

#### **1.4.OBJETIVOS:**

1.4.1. Comprovar se o condicionamento físico dado aos árbitros da Comissão Estadual de arbitragem de Futebol do Paraná está sendo compatível com a sua função;

1.4.2. Constatar a real importância dos testes aplicados aos árbitros e sua coerência com as exigências com as quais se deparam nas partidas de futebol;

1.4.3. Investigar progressos e declínios nos resultados dos testes, desde os realizados na seletiva para ingresso na Escola de Árbitros da APAF-PR até o último teste já dentro do quadro da CEAF-PR, relacionando de acordo com as prescrições da Federação Paranaense de Futebol;

1.4.4. Oferecer aos árbitros e aos profissionais ligados ao trabalho de condicionamento físico dos árbitros, um estudo consistente, atualizado e aproximado às realidades e especificidades peculiares a arbitragem de futebol.

## **1.5. HIPÓTESE**

H1: o treinamento físico imposto aos árbitros da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná (CEAF-PR) capacita-os fisicamente para as exigências do jogo.

## **1.6. PREMISSA**

Se os árbitros da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná são submetidos a um programa de treinamento físico adequado, espera-se que a sua capacidade física seja adequada à exigência física imposta a ele durante uma partida.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA:

### 2.1. A IMPORTÂNCIA DO ÁRBITRO:

O árbitro é alvo de inúmeras críticas e esporádicos elogios. É encarado como fator decisivo e até manipulador nas partidas de futebol. Constantemente é criticado tanto pelo aspecto técnico, como pelo físico e até mesmo pelo aspecto moral.

Pela sua relevância dentro das partidas, essencial apresenta-se a sua preparação física, técnica e psicológica. Além desses predicados, o árbitro deve ter coragem, calma, rapidez de raciocínio e outros tantos fatores que por vezes fazem-no questionar se tais atribuições são passíveis a um ser humano (MORAES, 1969).

### 2.2. CONDIÇÕES E EXIGÊNCIAS COM AS QUAIS O ÁRBITRO SE DEPARA

#### 2.2.1. CONDIÇÕES

No tocante às condições, há um universo de fatores adversos e tantos outros favoráveis. Há uma preparação preliminar, física e técnica na formação dos alunos da Escola de Árbitros da Associação Profissional de Árbitros de Futebol do Paraná (APAF-PR). São ministradas duas aulas semanais voltadas à preparação teórico-prática destes alunos, feita por ex-árbitros do quadro da Federação Paranaense de Futebol, e que

abrangem as regras, os documentos do jogo, a preparação física e todos os caracteres pertinentes ao mundo da arbitragem. Ao final do curso, com duração de um ano, os alunos são submetidos a testes e os aprovados passam a integrar o quadro da CEAF-PR e, a partir de então, ficam entregues aos cuidados desta entidade.

No entanto, o envolvimento e a preparação oferecidos pela APAF-PR nem sempre repercutem em atuações que saciem a expectativa de dirigentes, atletas, torcedores e dos próprios avaliadores ligados a CEAF-PR.

#### 2.2.2. EXIGÊNCIAS

O nível de exigência é inquestionavelmente muito grande, a ponto de implicar no final da carreira de um árbitro.

Pesadas e veementes têm sido as críticas aos árbitros, no que tange às suas atuações, quer seja no âmbito físico, técnico e mesmo o ético. Sua condição física tem sido interrogada e diretamente vinculada aos insucessos que frequentemente verificam-se nas partidas de futebol.

Como lembra LOUZA(1995), o árbitro deve ter pleno domínio das regras, pois ele está a cada momento sendo checado, argüido e suas interpretações, mesmo corretas, são tidas como problemáticas pelos analistas de futebol.

Verificada sua relevância em torno das partidas de futebol, instituiu-se o árbitro como uma das regras de futebol. Mais tarde, os fiscais de linha(hoje assistentes de arbitragem) também passaram a ser uma regra. As regras funcionam como orientações, no entanto, em sua literatura percebe-se um carácter doutrinador e até ameaçador, através da veemência das colocações verbais(deverá, terá, cumprirá, tomará,etc). Isto é reforçado na leitura do CBDF(Código Brasileiro Disciplinar de Futebol) que rege as sanções e penas às quais os árbitros ficam sujeitos.

Relativo às suas exigências físicas de desempenho nos testes, os árbitros devem atingir valores de distância e tempo prescritos pela FIFA e atendidos pelas entidades filiadas(*vide* tabelas 01,02 e 03).

Dos testes constam os 50 metros e os 200 metros, além do teste de Cooper.

JOHNSON E NELSON(1979) citados por MARINS E GIANNICHI(1996), discriminam o teste dos 50 metros, citando a medida da velocidade de deslocamento como o objetivo primordial do teste, que possui validade aparente e fidedignidade não determinada.

Segundo JOHNSON E NELSON(1979) citados por MARINS E GIANNICHI(1996) o teste de 50 metros aplicado na CEAF-PR respeita as características mais importantes. Visando a maior

coerência e validade das marcas, adotando sinal de partida no abaixar do braço de um avaliador e com a tomada do tempo dando-se quando o indivíduo cruza a linha demarcatória dos 50 metros; seguindo as ordens de comando prontos, já e a posição de partida em pé , com a computação dos resultados dando-se até os centésimos de segundo.

Em relação as fontes energéticas solicitadas no teste de 50 metros, JOHNSON E NELSON citados(1979) por MARINS E GIANNICHI(1996) mencionam a utilização do componente anaeróbico alático, por ter duração inferior a 20 segundos em intensidade máxima.

O teste de Cooper aplicado na CEAF-PR também respeita as características fundamentais, de acordo com a prescrição de JOHNSON E NELSON(1979) citados por MARINS E GIANNICHI(1996).Tal prescrição adota a partida imóvel com marcações dos resultados ao final do teste colhida com o indivíduo em caminhada em sentido transversal ao da corrida. A exigência de distância para que se chegue ao quesito mínimo feita aos árbitros(vide tabela 01) é enquadrada como excelente a um indivíduo, relativa a categoria de capacidade aeróbica.

MARINS E GIANNICHI(1996), em relação ao teste de 200 metros, citam como seu fundamental objetivo , a mensuração da capacidade anaeróbica láctica do indivíduo testado. Não há para tal teste reportagem de fidedignidade e validade. A CEAF-PR



segue estes padrões, bem como a adoção da forma mais indicada para a realização do teste, referente a partida da posição em pé, ao comando pronto, já; e a marcação do tempo, a partir do momento em que um avaliador abaixa o braço na partida, até que se cruze a linha correspondente aos 200 metros.

"O árbitro é o todo poderoso do jogo de futebol, mas está sujeito a sanções, como os demais participantes da partida. Deve estar bem preparado física e tecnicamente para fazer cumprir e bem as Regras do Futebol".

(DUARTE, 1993)

### 2.3.A ATIVIDADE DE ÁRBITRO DE FUTEBOL:

#### 2.3.1.FORMAÇÃO TÉCNICA:

Pertinente ao preparo técnico, o árbitro integrante do quadro da CEAFF-PR, recebe assistência permanente. Desde seu ingresso na escola de árbitros da APAF-PR seu domínio acerca das regras do jogo de futebol são indispensáveis e regularmente avaliadas.

Durante o curso os alunos recebem orientações, informações e vivências relatadas por árbitros em atividade e outros já inativos. São abordadas as dezessete regras, bem como o preenchimento dos documentos das partidas, além da legislação vigente no Código Brasileiro Disciplinar de Futebol (CBDF). São levantadas e esclarecidas situações reais e hipotéticas possíveis no desenrolar das partidas. Também é integrante um aconselhamento psicológico, de maneira a não permitir que haja uma influência por parte de jogadores, torcedores, dirigentes e

de parte dos veículos de comunicação e tampouco um abatimento dos árbitros em situações adversas, muito comuns nesta carreira.

Posteriormente, os alunos são lançados em campeonatos das categorias de base, como mirim e dente-de-leite, a fim de vivenciar e conhecer o mundo da arbitragem de forma prática. Segundo LEHMKUHL(1995), adota-se este "estágio" também como verificador pessoal, ou seja, até que ponto o aluno pode e quer evoluir dentro da arbitragem.

Feitas as avaliações que consistem no preenchimento dos documentos do jogo, nas interpretações de lances e acontecimentos técnicos e disciplinares e nos conhecimentos legislativos do CBDF, selecionam-se os aprovados que passam a integrar o quadro da CEAF-PR.

Já dentro da CEAF-PR, os árbitros são submetidos à contínuas reciclagens, que constam da avaliação técnica permanente dos mesmos. Periodicamente são realizados testes escritos e orais que avaliam os árbitros e servem como diagnóstico e seus bons resultados como pré-requisitos para aqueles que anseiam ascender ao quadro nacional de árbitros.

### 2.3.2.FORMAÇÃO TÁTICA:

Desde os seus primórdios, a preparação no futebol, quer seja de atletas, quer seja de árbitros, vem se

aprimorando(GOMES SOBRINHO, 1969)e no que concerne à preparação tática, apesar de ser pouco abrangente e superficial, existe e consiste na movimentação do árbitro dentro do campo de jogo.

Conforme LEHMKUHL(1995), envolve o sentido da corrida, sempre em diagonal, correndo no sentido da linha lateral inversa àquela em que corre o assistente em uma metade do campo. Além disso, dita seu posicionamento mais coerente em cobranças de tiros livres, tiros penais e tiros de canto, de forma a não obstruir ou intervir em jogadas e, ao mesmo tempo, visualizar com maior perfeição os acontecimentos e irregularidades.

LEHMKUHL(1995) coloca ainda que a preparação tática do árbitro de futebol visa sobretudo, orientá-lo para que esteja o mais próximo de todos os lances, sem atrapalhá-los e de forma a visualizar os apontamentos dos assistentes e ao mesmo tempo, saber dosar seu desgaste nos piques e arrancadas alternados aos trotes e caminhadas, podendo exercer e bem sua atuação do primeiro ao último minuto de jogo, inclusive na ocorrência de prorrogações. Segundo LECLERC citado por GOMES SOBRINHO(1969) bom árbitro é aquele que não descola os olhos da bola, que não se exalta e cuja presença em campo passa quase despercebida, além de não concertos de apito(LOUZA,1995).

"As partidas são disputadas com dedicação, entusiasmo, controvérsia, fascinação e polêmica. Neste clima, o árbitro tem uma fração de segundos para ver a ação, analisar a intenção, entender o que houve, interpretar a regra, julgar a ação, decidir o que deve ser feito e aplicar o espírito do jogo".

EMIDIO MARQUES MESQUITA citado por DUARTE(1993)

#### 2.4. PRÉ-REQUISITOS:

De acordo com as prescrições da FIFA(International Federation Football Association) o árbitro deve ter idade entre 25 e 40 anos para ter acesso aos testes seletivos para o quadro de árbitros da Instituição, requisito sofrido constantes alterações no decorrer dos anos.

A CBF(Confederação Brasileira de Futebol) concede a oportunidade aos árbitros com idade entre 23 e 45 anos.

A FPF(Federação Paranaense de Futebol) adota como idade ativa para os árbitros nos campeonatos que promove, a faixa compreendida entre 20 e 50 anos.

Além de tais requisitos, fazem exigências nos âmbitos pessoais e da preparação física e técnica, com permanentes avaliações.

O acesso ao quadro de árbitros da FIFA exige fluência em pelo menos dois idiomas(português e inglês), além de dois anos de trabalho no campeonato nacional, além de uma indicação feita pela CBF e o alcance dos índices estabelecidos para os testes teóricos e físicos.

A CBF exige, além do caracter etário e da suficiência nos testes teóricos e físicos, pelo menos dois anos de trabalho na divisão principal do estado em que o árbitro tem vínculo federativo.

A FPF normatiza para o ingresso em seu quadro que os árbitros curse a escola de árbitros da Associação Profissional de Árbitros de Futebol do Paraná (APAF-PR), obtendo aprovação, além do acompanhamento nos jogos dos Campeonatos Mirim e Dente-de-leite além do Campeonato Feminino de Curitiba.

As três entidades exigem do árbitro que este exerça uma função profissional prioritária, ou seja, que não adote a arbitragem como fonte de renda principal nem como vínculo empregatício.

## 2.5. EXIGÊNCIAS FÍSICAS NAS PARTIDAS

### a) Condicionais:

Concernentes aos árbitros de futebol, verificam-se as exigências motoras condicionais seguintes: resistência aeróbica, resistência anaeróbica, velocidade e agilidade como as mais exigidas nas partidas, envolvendo os piques, corridas leves, trotes, caminhadas e deslocamento entre outros.

Em caracter secundário podem ser envolvidas outras exigências, como força e equilíbrio.

#### b) Coordenativas:

No tocante às exigências coordenativas, envolvem-se como prioritárias ao árbitro a velocidade de reação, a velocidade de deslocamento, percepção espaço-temporal e descontração.

### 2.6. PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O ÁRBITRO DE FUTEBOL

#### 2.6.1. O PORQUÊ DA PREPARAÇÃO

Sentir-se bem fisicamente converter-se-á em um estado de segurança psicológica fundamental para tomar decisões (GASPERIN E ARANDA, 1997).

É por essa e outras vertentes que vincula-se ao bom condicionamento físico o elo com os demais requisitos necessários ao sucesso do trabalho dos árbitros em uma partida.

GASPERIN E ARANDA (1997) prescrevem que a atividade exercida pelo árbitro exige que ele mantenha sua forma física por um número elevado de meses.

Ainda segundo GASPERIN E ARANDA (1997), objetiva-se o trabalho físico com os árbitros para manter um bom condicionamento físico ao longo de todo o período em que há competições, além de aprimorar as qualidades trabalhadas na fase antecedente ao início dos trabalhos.

WEINECK (1988) alerta para a distribuição dos trabalhos físicos em três fases: a pré-competitiva a competitiva e a de

transição. As especificidades pertinentes a cada uma das fases devem ser cuidadosamente estudadas e desenvolvidas, sempre levando em consideração as respostas que serão obtidas com os indivíduos (os árbitros) em cada fase do ano.

De acordo com SIDOROWICK (1971) citado por TUBINO (1979), o programa voltado ao treinamento de um indivíduo apto à realização de atividades desgastantes deve ser elaborado de forma a respeitar as particularidades físicas do indivíduo, aproveitando para que o tempo dedicado à preparação física tenha a maior efetividade possível (GASPERIN E ARANDA, 1997).

O treinamento é fundamental para o desenvolvimento da atividade física do árbitro (GASPERIN E ARANDA, 1997) e a inteira entrega do árbitro ansiando evoluir, será instrumento de enorme auxílio ao sucesso do trabalho de aprimoramento da sua condição física (LEHMKUHL, 1995).

Segundo GASPERIN E ARANDA (1997), os árbitros necessitam de um excelente preparo para acompanhar as jogadas com mais proximidade, e uma boa condição atlética incide na condição de dirigir uma partida sem se cansar, segundo LECLERC citado por GOMES SOBRINHO (1969).

LOUZA (1995) lembra da importância de um trabalho completo, envolvendo resistência aeróbica e anaeróbica, velocidade, resistência muscular, velocidade de reação e

deslocamento, além de trabalhos coordenativos, a fim de um condicionamento geral ótimo do árbitro.

LEHMKUHL(1995) observa que a dedicação e o empenho empregado às atividades físicas deve ser exacerbado, verificada a condição de tratar-se a arbitragem como uma profissão hierarquicamente secundarizada na vida dos árbitros de futebol e, assim, não se dispõe de tempo integral para um treinamento de nível profissional.

Os indivíduos são submetidos ao programa de treinamento físico com o objetivo único de serem capacitados fisicamente para o desempenho da função inclusive aos testes, os quais segundo FERNANDES(1994) têm importância fundamental, verificada sua colaboração para medir e avaliar as condições físicas do indivíduo.

## 2.7. A PREPARAÇÃO FÍSICA FEITA NA CEAF-PR

### 2.7.1. TRABALHOS REALIZADOS

Voltados à preparação física dos árbitros de futebol, são realizadas duas aulas semanais, com duração de uma hora cada. As aulas realizadas as terças e quintas-feiras têm horário entre 18:30 e 19:30 ou 19:30 as 20:30. Ocorrem no Centro Poliesportivo Pinheirão, num piso sintético de excelente nível de absorção de impacto e aderência. Neste mesmo local são realizados os testes da CEAF-PR.



O programa de trabalho basicamente volta-se ao trabalho de manutenção e aprimoramento das resistências aeróbica e anaeróbica através de corridas de média duração e intensidade (20 a 30 minutos com 70 a 80% do potencial máximo) e através de tiros de 50, 100, 150 e 200 metros, com intervalos que variam entre 3 a 5 minutos entre um tiro e outro.

Os trabalhos são precedidos de um aquecimento articular e cardíaco-respiratório através de exercícios gerais (GASPERIN E ARANDA, 1987). O segundo dia de treinos da semana é geralmente num ritmo mais forte.

Vale ressaltar que a preparação oferecida aos alunos da Escola de Árbitros da APAF-PR tem frequência de uma aula por semana. A preparação dos árbitros já formados tem frequência de duas aulas semanais. A intensidade de treinamento trabalhada com os árbitros da CBAF-PR é consideravelmente superior, verificada a imediata exigência física a qual são submetidos.

Segundo GASPERIN E ARANDA (1997) há que se realizar depois das sessões de trabalhos aeróbicos e anaeróbicos, uma série de exercícios localizados e de alongamentos em torno de quinze minutos, envolvendo as regiões lombar, abdominal e de membros, com preponderância para os inferiores, atuando nas musculaturas mais trabalhadas e exigidas.

O trabalho respeita as diferentes fases de trabalhos dos árbitros, envolvidas em três fases distintas: período pré-

competitivo, período competitivo e período de transição (WEINECK, 1988).

GASPERIN E ARANDA (1997) prenciam no trabalho de transição a importância de trabalhos voltados ao descanso e a recuperação, tanto física como psicológica, através de atividades recreativas.

No período pré-competitivo, que compreende quatro a seis semanas, prioriza-se o trabalho voltado à velocidade, força e resistência aeróbica e anaeróbica, almejando construir uma base para suportar as exigências físicas requeridas ao longo da temporada (GASPERIN E ARANDA, 1997).

O período pré-competitivo é voltado à manutenção de um bom condicionamento físico ao longo de todo o período de competições e ao aprimoramento das qualidades trabalhadas no período pré-competitivo (GASPERIN E ARANDA, 1997).

No período entre as duas últimas semanas de dezembro e as duas primeiras de janeiro há um recesso, onde segundo aconselhamentos do professor responsável pelo condicionamento físico dos árbitros, deve haver uma alternância entre momentos de repouso e descanso absolutos e trabalhos enquadrados no período pré-competitivo, com os trabalhos sendo autodirigidos pelos próprios árbitros.

### 2.7.2. BASES DOS TRABALHOS FÍSICOS DA CEAF-PR

As determinações de testes dentro da CEAF-PR são hierarquicamente respeitadas, ou seja, os testes prescritos pela FIFA são também aplicados na CBF e por fim na CEAF.

No entanto, a direção de trabalhos voltados à preparação dos árbitros é autônoma em cada uma das entidades vinculadas a Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

Os testes apoiam-se em frequentes estudos e encontros anuais entre os preparadores físicos ligados a cada uma das Comissões Estaduais de Arbitragem.

As principais determinâncias atuais são oriundas da Escola de Educação Física do Exército, que realiza trabalhos, testes e preparação junto a arbitragem do Estado do Rio de Janeiro.

As características motoras mais exigidas aos árbitros nas partidas têm sido levantadas, estudadas e trabalhadas no intuito de preparar o árbitro para um trabalho tranquilo e para o alcance dos resultados exigidos.

### 3. METODOLOGIA

O presente trabalho constituiu-se de um estudo onde foram considerados valores individuais de VO<sub>2</sub>máx (teste de Cooper), potência anaeróbica láctica (teste dos 200 metros) e potência anaeróbica aláctica aliada a velocidade de deslocamento (teste de 50 metros), obtidos inicialmente quando os indivíduos ingressaram na Escola de Árbitros. Em um segundo momento consideraram-se valores obtidos quando os indivíduos acessavam ao quadro da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol (CEAF). E, finalmente, consideraram-se os valores obtidos numa bateria de testes periódicos de reavaliação do quadro de árbitros da CEAF-PR.

A análise e tratamento estatístico foi do tipo Way Anova, através do programa "STATÍSTICA", considerando grau de significância 0,05. Também foram considerados valores absolutos e percentuais.

#### 4.RESULTADOS E DISCUSSÃO

O atual quadro da Comissão Estadual de Arbitragem de Futebol do Paraná possui cerca de 400 árbitros atuantes nos diversos campeonatos promovidos pela Federação Paranaense de Futebol.

O trabalho que se apresenta foi feito junto a treze árbitros formados pela Associação Profissional de Árbitros de Futebol do Paraná (APAF-PR) no ano de 1996. Esta parcela foi extraída do universo como um todo, por ter comparecido aos três testes relatados. Os demais, por motivos os mais variados, não participaram ou tiveram resultados questionáveis e, portanto, desprezados para fins de análise.

Os valores que são apresentados a seguir, representam o conceito adotado pela CEAF-PR, em relação às distâncias percorridas e aos tempos alcançados nos testes de 50 metros, 200 metros e o teste de Cooper aos quais são submetidos os árbitros para posterior avaliação, de acordo com os conceitos apresentados nos quadros 01,02 e 03.

QUADRO 01- VALORES ATRIBUÍDOS ÀS DISTÂNCIAS ALCANÇADAS NO TESTE DE COOPER

DISTÂNCIA PERCORRIDA	NOTA
Acima de 3001 m	10,0

2901 a 3000 m	9,5
2801 a 2900 m	9,0
2701 a 2800 m	8,0
2601 a 2700 m	7,0
2501 a 2600 m	6,0
2401 a 2500 m	5,0
2301 a 2400 m	2,0

Os mencionados valores apontam como resultado mínimo à obtenção do conceito de aprovado no teste a marca dos 2700 metros.

QUADRO 02- VALORES ATRIBUÍDOS AOS TEMPOS OBTIDOS NO TESTE DE  
200m

TEMPO OBTIDO	NOTA
Menos de 29.00s	10,0
29.00 a 29.80s	9,0
30.00 a 30.80s	8,0
31.00 a 31.80s	6,0
32.00 a 32.80s	4,0
33.00 a 33.80s	2,0
34.00 a 34.80s	zero

O tempo prescrito como suficiente ao alcance da marca suficiente à aprovação é de até 30.40 segundos.

QUADRO 03- VALORES ATRIBUÍDOS AOS TEMPOS OBTIDOS NOS TESTES DE 50m

TEMPO OBTIDO	NOTA
6.00 a 6.30s	10,0
6.31 a 7.00s	8,0
7.01 a 7.30s	6,0
7.31 a 8.00 s	4,0
8.01 a 8.30s	2,0
Acima de 8.31s	zero

A verificação da performance de cada um dos árbitros submetidos aos testes realizou-se através da análise dos dados e valores obtidos em cada um dos testes. O teste 01 foi efetuado quando da seletiva que apontou os classificados ao ingresso na Escola de Árbitros da APAF-PR em agosto de 1995. O teste número 02 foi realizado quando da seletiva de acesso ao quadro da CEAF-PR, em janeiro de 1997. O terceiro teste serviu como verificação periódica da condição física dos árbitros já integrantes do quadro da CEAF-PR, em agosto de 1997.

Os resultados dos treze árbitros envolvidos no trabalho, em cada um dos testes vêm citados nos quadros 04,06 e 08.

QUADRO 04- RESULTADOS OBTIDOS PELOS ÁRBITROS NOS TESTES DE COOPER

ÁRBITRO	TESTE 01 (m)	TESTE 02 (m)	TESTE 03 (m)
01	2600	2900	2620
02	2900	3030	3000
03	2850	3190	3050
04	2850	3390	3300
05	2950	3230	3250
06	2700	3020	2650
07	2550	2750	2600
08	2550	2800	2650
09	2800	3010	2820
10	2700	2960	2200
11	2450	3180	2750
12	2800	3020	3060
13	2860	2820	2800

A análise dos testes aponta para uma evidente melhoria dos resultados obtidos quando o caracter do teste permanece seletivo, o que ocorre para o acesso ao quadro da



CEAF-PR. A partir do momento em que o teste passa a ter efeito diagnóstico da condição do árbitro, há uma conseqüente queda nos resultados.

QUADRO 05- VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE COOPER

Variável	Amostra	Média(m)	Desvio Padrão
Teste 01	13	2735,38	156,610
Teste 02	13	3023,07	185,938
Teste 03	13	2826,92	301,866

A obtenção dos valores médios em cada um dos testes auxilia na obtenção dos resultados do desvio padrão entre o grupo. Tal valor é importante para verificar a homogeneidade entre o grupo. Quanto maiores forem os valores a cada teste, maiores serão as diferenças entre o grupo, acusando um trabalho ou uma dedicação particularmente desigual entre os indivíduos.

QUADRO 06- RESULTADOS OBTIDOS PELOS ÁRBITROS NOS TESTES DE 200m

ÁRBITRO	TESTE 01(s)	TESTE 02(s)	TESTE 03(s)
01	26.02	25.67	25.92
02	29.33	29.19	27.17
03	26.22	25.95	26.13
04	28.11	26.82	27.20
05	28.78	27.23	28.00

06	26.44	25.47	27.12
07	27.99	27.87	30.17
08	29.02	28.19	28.67
09	27.04	26.99	27.74
10	26.98	26.57	27.77
11	27.13	26.90	27.03
12	30.09	31.04	28.55
13	31.09	32.08	30.73

Os apontamentos pertinentes ao Teste de Cooper têm repetição na aplicação do Teste de 200 metros, com evidente queda na performance dos árbitros.

QUADRO 07- VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE 200m

Variável	Amostra	Média(s)	Desvio Padrão
Teste 01	13	28,018	1,5701
Teste 02	13	27,690	2,0083
Teste 03	13	27,861	1,4039

Uma nova verificação acerca dos testes com caracter seletivo apontam para a obtenção de resultados melhores, com conseqüente declínio nos resultados verificadores da condição física dos árbitros.

QUADRO 08-RESULTADOS OBTIDOS PELOS ÁRBITROS NOS TESTES DE 50m

ÁRBITRO	TESTE 01 (s)	TESTE 02 (s)	TESTE 03 (s)
01	7.32	6.57	6.36
02	7.14	7.02	6.89
03	6.97	6.96	6.76
04	7.43	6.89	6.94
05	7.10	7.15	6.79
06	6.70	6.48	6.58
07	7.72	7.17	7.23
08	7.35	6.89	6.96
09	7.27	7.00	7.15
10	7.14	6.78	6.94
11	7.90	6.70	6.84
12	7.90	7.65	7.20
13	7.50	7.62	7.53

Uma performance mais efetiva e homogênea ficou apenas evidenciada no teste de 50 metros, conforme a média de valores e o desvio padrão relativo ao teste, a seguir demonstrados:

QUADRO 09- VALORES MÉDIOS OBTIDOS NO TESTE DE 50m.

Variável	Amostra	Média (s)	Desvio Padrão
Teste 01	13	7,3415	0,3529
Teste 02	13	6,9907	0,3508

Teste 03	13	6,9361	0,2996
----------	----	--------	--------

O teste de 50 metros foi o único que, apresentando uma aproximação e melhoria progressiva dos valores, apontou para um desvio padrão diminuído a cada teste.

A seguir faz-se um estudo comparativo dos resultados alcançados no primeiro e no segundo teste. Objetiva-se tal análise para que se faça uma verificação da eficácia do treinamento dado aos árbitros de futebol na escola da APAF-PR e a continuidade, progresso ou deficiência no trabalho físico a partir da entrada do árbitro no quadro da CEAF-PR, bem como haja uma reflexão sobre o grau de exigência que se aplica nos testes, tornando-os mais válidos e coerentes com a realidade da função do árbitro.

#### QUADRO 10- PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO

EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS- COMPARATIVO DO TESTE 01

COM O TESTE 02

RESULTADO	50m	200m	COOPER
EVOLUÍRAM	84,6%	84,6%	100%
NÃO EVOLUÍRAM	15,3%	15,3%	0%

A obtenção dos resultados acima mencionados aponta para uma gama relativamente grande de árbitros que evoluíram em suas marcas, principalmente no teste de Cooper. Faz-nos crer que há uma predominância nos trabalhos de resistência aeróbica, com devido aprimoramento às realidades das partidas. Além disso, o fato de a realização do teste número 02 ter se dado em janeiro(período transitório) demonstra a frequente preocupação dos árbitros em dar continuidade aos trabalhos físicos, mesmo em fase de recesso de campeonatos e partidas.

A seguir, faz-se um comparativo dos testes 02 e 03 a fim de verificar se o objetivo de proporcionar a melhoria da condição física dos árbitros está sendo alcançado com a realidade dos trabalhos atuais, envolvendo sua frequência, intensidade e conseqüente validade.

QUADRO 11- PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS- COMPARATIVO DO TESTE 02 COM O TESTE 03

RESULTADOS	50m	200m	COOPER
EVOLUÍRAM	46,1%	23,1%	15,3%
NÃO EVOLUÍRAM	53,8%	76,9%	84,6%

Os resultados que se apresentam chegam a ser preocupantes, peculiares a todas as exigências. O grande percentual de árbitros que não apresentaram evolução em seus resultados nos testes, principalmente o teste de 200 metros e o teste de Cooper, é alvo de questionamentos acerca da realização de exercícios específicos para o trabalho com as exigências motoras envolvidas com cada uma das provas. Outro fato preocupante é o de que a realização do trabalho deu-se dentro do período competitivo, o que abre precedentes à questionamentos das atuações nos campos de jogo através da verificação do declínio da condição física dos árbitros que atuam constantemente nos campeonatos.

O Quadro 09 envolve o percentual quantitativo de árbitros que tiveram progresso dos resultados coletados no teste número 01, até a última coleta de dados, com o teste 03. Tal análise visa evidenciar a progressão de treinamento e sua conseqüente melhoria nos resultados ao longo de dois anos de trabalhos junto aos indivíduos

QUADRO 12- PERCENTUAL DE ÁRBITROS QUE EVOLUÍRAM OU NÃO

EVOLUÍRAM NOS RESULTADOS- COMPARATIVO DO TESTE 01

COM O TESTE 03

RESULTADOS	50m	200m	COOPER
------------	-----	------	--------

EVOLUÍRAM	92,3%	69,2%	76,9%
NÃO EVOLUÍRAM	7,7%	30,8%	23,1%

Através da análise do quadro 09, pode-se considerar a realização do trabalho satisfatória, visto que em todos os testes houve considerável evolução da grande maioria dos árbitros, o que prenuncia a adequação do trabalho exercido com seus propósitos e objetivos.

A maioria de resultados ascendentes envolve, indubitavelmente a realização de um trabalho adequado, além da inquestionável dedicação e esforço dos indivíduos, com sua entrega ao trabalho.

## 5. CONCLUSÕES:

A missão de arbitrar uma partida de futebol envolve uma infinidade de predicados e exigências, e só oportuniza prosperidade aos capacitados.

A preparação física dos árbitros de futebol é alvo constante de críticas e relações com falhas e insucessos. Tal realidade exige uma resposta imediata e veemente. Somente a abertura de novos horizontes contendo métodos e técnicas de treinamento poderá reverter em prol do trabalho dos árbitros.

A evolução contínua dos procedimentos dos profissionais voltados ao preparo físico dos árbitros de futebol, envolvidos em estudos e trabalhos cada vez mais específicos e especializados ao meio da arbitragem, pode ser verificada através dos frequentes encontros e contatos que mantém.

Os testes específicos têm uma validade grandiosa, verificadas as imposições físicas aos árbitros nas partidas. As exigências mais comuns nas partidas (velocidade de deslocamento com predominância anaeróbica alática, velocidade com predominância anaeróbica láctica e resistência aeróbica), são periodicamente avaliadas nos testes à que são submetidos os árbitros. No entanto, o teste de 200 metros é questionável se pensarmos que o campo de jogo tem, no máximo, 120 metros de



comprimento, e um árbitro muito dificilmente fará uma corrida em anaerobiose láctica, num contra-contra ataque.

Em relação aos resultados apresentados nos testes, verifica-se uma preocupante estatística na comparação entre os testes 02 e 03, por estarem envolvidos no período competitivo, onde devem ser verificados os maiores progressos da condição física.

Há uma coerência na preparação física, analisados e comparados os resultados dos testes 01 e 02. A intensidade maior e a frequência aumentada refletem na significativa melhoria dos resultados.

No âmbito geral, a evolução apresentada do teste 01 para o teste 03, demonstra que a preparação física voltada aos árbitros tem sido significativa na melhoria da condição física dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DUARTE, Orlando. **Futebol: histórias e regras**. São Paulo: Makron Books, 1993.
2. DUREY, Alan & BOEDA, André. **Medicina do futebol**. São Paulo: Organização Andrey, 1989.
3. FERNANDES, José L. **Futebol: Ciência, arte ou...sorte!** São Paulo: EPU, 1994.
4. GASPERIN, Carlos E. & ARANDA, José G. **A preparação física para árbitros de futebol**. Curitiba, 1997.
5. GOMES SOBRINHO, José & MORAES, Aírton & PORTELA, Gualter et al. **As 17 Regras de Futebol comentadas**. Rio de Janeiro: Editora Gol, 1969.
6. GRAY, Muir. **Lesões no futebol**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
7. LEHMKUHL, Nelson O. **Aulas do curso de formação de árbitros da Associação Profissional de Árbitros de Futebol do Paraná**. Curitiba, 1995.
8. LOUZA, Nilton D. **Trabalho físico-técnico para o árbitro de futebol**. Monografia, Curso de licenciatura em Educação Física. Curitiba: DEF/UFPR, 1995.
9. MARINS, João C. & GIANNICHI, Ronaldo. **Avaliação e prescrição de Atividade Física**. Rio de Janeiro: Shape, 1996.

10. TUBINO, Manoel J.G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1979.

11. WEINECK, Jürgen. **Entreinamento óptimo**. Barcelona: Hispano-Europea, 1988.