



**CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS DE FUTEBOL  
PREPARAÇÃO FÍSICA E AVALIAÇÕES**

**PROF. MARCELO FONSECA DUARTE  
PROF. MARCOS HENRIQUE FONSECA DOS REIS**

Este manual tem como objetivo preparar os alunos da Escola de Árbitros de futebol do Estado do Rio de Janeiro, para que, ao término do curso, os mesmos estejam aptos a alcançar os índices exigidos pelas entidades esportivas.

O condicionamento físico é obtido por meio de treinamento desportivo, que é o processo de aperfeiçoamento do atleta baseado nos princípios científicos e pedagógicos, através de um planejamento e atuação sistemática, conduzindo o árbitro a um melhor desempenho.

## ESTRUTURA DE TREINAMENTO DO ALUNO

O calendário de treinamento será elaborado baseado no período de duração do curso.

## AVALIAÇÃO

Na primeira semana de treinamento, os alunos serão submetidos a um teste avaliativo a fim de obter os resultados quantitativos e qualitativos para elaborar o treinamento a ser realizado, que tem como objetivo alcançar, ao término do curso, o índice de 20 tiros de 150 metros em 30 segundos no máximo, com 40 segundos de recuperação. Um pouco mais reduzido, devido ao desconhecimento do estado de treinamento dos alunos ingressantes na escola, o teste inicial consiste em 17 tiros de 150 metros em 30 segundos no máximo, com recuperação de 40 segundos. A partir do resultado do teste, a turma será dividida em três grupos: A, B e C.

O grupo A - alunos que realizaram de 14 a 17 tiros.

O grupo B - alunos que realizaram de 10 a 13 tiros.

O grupo C - alunos que realizaram até 9 tiros.

Após a avaliação física do grupo, é elaborado o planejamento de treinamento, sendo, na primeira fase, desenvolvida a resistência aeróbica e resistência muscular localizada, respeitando os grupos citados acima.

A cada dois meses serão realizados novos testes para acompanhar a evolução do treinamento, podendo os alunos serem remanejados de grupo de treinamento. Nesse momento, o teste será de 17 tiros de 150 metros em 30 segundos no máximo, com 40 segundos de recuperação.

Na segunda fase de treinamento, dar-se-á ênfase ao trabalho baseado nas valências físicas: Velocidade, Resistência Anaeróbica, Força, Deslocamento e Coordenação.

Passado quatro meses de treinamento, é realizada a segunda avaliação, depois da qual os grupos passam a ser divididos em A e B a partir do resultado. Alunos pertencentes ao grupo A serão aqueles que realizaram de 14 a 20 tiros, o grupo B será composto por alunos que realizaram até 13 tiros.

Após a segunda avaliação, o treinamento geral predominante dará vez ao treinamento específico, alcançando maior quantidade ou volume de treinamento. Nesse momento, todas as valências físicas já citadas anteriormente serão desenvolvidas com maior intensidade e no menor tempo de duração.

A penúltima avaliação física será realizada após sete meses de curso, e os alunos poderão, mais uma vez, ser remanejados conforme seus resultados.

Nos 15 dias que antecedem o teste final, ocorrerá uma redução da carga de treinamento (intensidade), e a três dias do mesmo, os alunos são orientados a não terem mais nenhum gasto de energia exagerado, realizando uma alimentação adequada e com o repouso sendo obedecido.

Ao término do curso, os alunos passarão por um teste físico eliminatório, no qual os mesmos realizarão, no masculino, 17 tiros de 150 metros em 30 segundos no máximo, com 40 segundos de recuperação; no feminino, 12 tiros de 150 metros em 30 segundos com 40 segundos de recuperação.

#### A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO

O aquecimento provoca uma ligeira elevação na temperatura dos músculos, o que aumenta a eficiência das contrações e reduz a viscosidade intramuscular. Músculos aquecidos possuem maior quantidade de produtos metabólicos necessários para as reações químicas que favorecem a energia procedente do glicogênio, tendo também fibras irrigadas por um maior fluxo sanguíneo. Quando os músculos apresentam um calor adequado, conseguem melhores condições de velocidade, de contração e de descontração. A coordenação de movimentos é favorecida pelo aquecimento, onde a repetição dos gestos é que determina a tarefa futura no sistema de coordenação neuromuscular. Por isso achamos importante um bom aquecimento antes do treinamento específico para árbitros de futebol.

## A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO

O alongamento muscular se faz necessário antes e depois da prática esportiva. Para árbitros de futebol, deve ser realizado de forma leve, sempre após um bom aquecimento e também na fase de relaxamento.

Os exercícios de alongamento podem proporcionar vários benefícios, como a redução da irritabilidade e de dores em articulações e músculos; ampliação do relaxamento físico e mental; além de promover o desenvolvimento da propriocepção (consciência do próprio corpo).

## RECUPERAÇÃO FÍSICA

O êxito no treinamento de altos padrões está diretamente dependente das compensações nas perdas de energia que as sessões de treino provocam. Estas compensações são denominadas recuperações físicas. Assim, é indispensável a introdução de estímulos de recuperação aos ciclos de treinamento, compatíveis com o volume e a intensidade do mesmo, sendo que a intensidade deve ser aumentada quando o trabalho for realizado com árbitros em melhores estágios de preparação física. Quanto mais os treinos forem intensos, maior ênfase deve ser dada à recuperação dos árbitros. A recuperação física pode ser feita de duas formas: recuperação passiva e recuperação ativa. A recuperação passiva consiste na eliminação progressiva do cansaço, sem esforço físico. A recuperação ativa abrange a substituição de alguns esforços mais intensos por outros de solicitação física menor, isto é, aplicam-se cargas menores do que aquelas que provocam o cansaço. O sono é uma variável imprescindível na recuperação física do árbitro. O sono noturno deve ser sempre compatível com as cargas diárias de treinamento.

## QUALIDADES FÍSICAS FUNDAMENTAIS NO TREINAMENTO DO ÁRBITRO

Velocidade – É a qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permitem a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve.

Velocidade de reação – Também chamada de tempo de reação, é definida como a velocidade com a qual o árbitro é capaz de responder a um estímulo.

Velocidade de deslocamento – É a capacidade máxima de um indivíduo deslocar-se de um ponto para outro.

Velocidade dos membros – É a capacidade de mover os braços ou pernas tão rápido quanto possível.

Força – É a qualidade física que permite um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão, e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar.

Força dinâmica – É o tipo de força que envolve as forças dos músculos nos membros em movimento ou então suportando o peso do corpo em movimentos repetidos, durante um período de tempo. Em outras palavras, é a força em movimento.

Força estática – É o tipo de força que explica o fato de haver força produzindo calor, mas não ocorrendo produção de trabalho em forma de movimento. É também chamada de força isométrica.

Força explosiva – É o tipo de força que pode ser explicada pela capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo. Também conhecida como potência muscular.

Resistência – É a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.

Resistência aeróbica – Qualidade física que permite a um indivíduo sustentar por um período longo de tempo uma atividade física relativamente generalizada em condições aeróbicas, isto é, nos limites do equilíbrio fisiológico denominado “steady – state” .

Resistência anaeróbica - É a qualidade física que permite a um indivíduo sustentar , o maior tempo possível, uma atividade física em condições anaeróbicas , isto é, numa situação de débito de oxigênio.

Resistência muscular localizada – É a qualidade física que permite a um indivíduo realizar num maior tempo possível a repetição de um determinado movimento com a mesma eficiência.

Coordenação – É a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. A coordenação é uma qualidade física considerada pré- requisito para que qualquer indivíduo atinja o alto nível.

**MODELOS DE PLANILHAS DE TREINAMENTO FÍSICO PARA CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS DE  
FUTEBOL**