

COMISSÃO DE ARBITRAGEM - CBF

Ofício Circular nº 086/CA-CBF/08
Da CA-CBF
Aos ÁRBITROS E OBSERVADORES DA RENAF/08, VIA CEAFF'S.

Rio de Janeiro, 28 de Agosto de 2008.

Assunto: TREINAMENTO FÍSICO

Senhores Árbitros e Observadores,

Após análise de diversos relatórios dos Observadores de Arbitragem, encaminhamos um texto elaborado pelo Prof. Paulo Camello, no sentido de melhorar ainda mais a performance física nas partidas:

“APESAR DO BOM DESEMPENHO FÍSICO GERAL DOS ÁRBITROS DO QUADRO NACIONAL, TEM SIDO OBSERVADO NOS ACOMPANHAMENTOS FEITOS NOS RELATÓRIOS DOS JOGOS (TODAS AS SÉRIES), VÁRIAS CITAÇÕES POR PARTE DOS OBSERVADORES, SOBRE A DIFICULDADE DE UM GRANDE NÚMERO DE ÁRBITROS, EM ACOMPANHAR MAIS RAPIDAMENTE AS JOGADAS DE CONTRA-ATAQUE, ONDE EXISTE UMA MUDANÇA BRUSCA DE DIREÇÃO COM FRENAGEM, RETOMADA DE ACELERAÇÃO E VELOCIDADE.

POR CONTA DISSO, VISANDO MINIMIZAR ESTA DEFICIÊNCIA, INDICAR AOS TREINADORES FÍSICOS, INSTRUTORES E ÁRBITROS, QUE AUMENTEM, OU INCLUAM, UM PERCENTUAL MAIOR, DE TRABALHOS QUE VISEM A **AGILIDADE (MUDANÇA DE DIREÇÃO) EM VÁRIAS DISTÂNCIAS.**

COMO SUGESTÃO, ESTE TRABALHO PODERÁ SER DESENVOLVIDO DENTRO DOS TREINAMENTOS FÍSICOS EM FORMA DE CIRCUITO (COMO FOI FEITO NA GRANJA COMARY, EM TERESÓPOLIS), E OU, NOS TREINAMENTOS TÉCNICOS EM CAMPO DE JOGO.

ESTE TIPO DE ATIVIDADE ESTARÁ AO MESMO TEMPO, DESENVOLVENDO DIRETAMENTE O TRABALHO DE POTÊNCIA, PARA MELHORIA DO ARRANQUE NAS SAÍDAS PARA VELOCIDADE.

VALE RESSALTAR TAMBÉM, QUE DEVE SER OBSERVADO PELOS SEUS TREINADORES, OU OS PRÓPRIOS ÁRBITROS, QUE SEMPRE PROCUREM ALTERNAR OS LADOS (DIREITO E ESQUERDO) NAS MUDANÇAS DE DIREÇÃO, PARA SE EVITAR SOBRECARRREGAR EXAGERADAMENTE AS ESTRUTURAS DOS JOELHOS E TORNOZELOS DE UM MESMO LADO. O QUE PODERIA DESENCADear LESIONAMENTOS POR REPETIÇÃO.

COMO A RESISTÊNCIA ATINGIU UM ELEVADO PATAMAR, OS ÁRBITROS PODERÃO ACRESCEr UM PERCENTUAL MAIOR NESTA HABILIDADE FÍSICA, PROCURANDO MELHORAR A DEFICIÊNCIA OBSERVADA.

QUALQUER DÚVIDA SOBRE AS ATIVIDADES ACIMA MENCIONADAS, CONTINUAMOS A DISPOSIÇÃO.”

(a) PROF. PAULO CAMELLO.

Agradecemos aos OBSERVADORES, pois as informações estão contribuindo para a melhoria da qualidade da arbitragem nacional.

Sendo só o que se apresentava para o momento, renovamos os votos de estima e consideração.

Atenciosamente.

SÉRGIO CORRÊA DA SILVA
CA-CBF