

CONTEÚDO DE TREINAMENTO APLICADO EM FUTEBOLISTAS SUB 17 E SUA RELAÇÃO COM A POTÊNCIA AERÓBIA



Ricardo Paradella Silva¹, Eduardo Frazilli¹, Juliano Borges¹, João Paulo Borin¹

ricardoparadellasilva@hotmail.com

¹ Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, Brasil

Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo



INTRODUÇÃO

A modalidade de futebol é caracterizada como um desporto coletivo em que os esforços são classificados como intermitentes e acíclicos pela grande variabilidade de ações realizadas (SPIGOLON, 2010).

No que se refere ao desempenho físico e técnico durante a partida de futebol, a potência aeróbia, expressada pelo consumo máximo de oxigênio (VO₂ máximo), tem grande importância na modalidade (HELGERUD et al 2001).

Porem, são poucos os estudos realizados que buscam investigar as categorias de formação (BUCHHEIT et al. 2010) que possam direcionar o processo de treinamento, bem como monitorar e controlar o desempenho do atleta ao longo das competições e sua relação com o conteúdo de treinamento (SPIGOLON, 2010; BORIN et al 2011). Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo classificar os conteúdos de treinamento, a partir da capacidade biomotora predominantemente e sua relação com a potência aeróbia.

METODOLOGIA

Amostra

Participaram deste estudo 11 jogadores de futebol, 16,24 ± 0,58 anos, 70,54 ± 6,12 kg, 179,49 ± 7,73 cm de estatura, pertencentes a um Clube filiado à Federação Paulista de Futebol.

Todos os atletas passaram por avaliação clínica e somente após serem liberados pelo departamento médico do clube é que foram submetidos aos testes físicos. O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa FCM/UNICAMP, protocolo nº 596/2011

Protocolo de Teste

As avaliações foram realizadas em dois momentos: antes do início do período de treinamento (M1) e após 16 semanas de treinamento (M2) da temporada do ano 2011.

Os voluntários foram submetidos ao teste de potência aeróbia, YoYo Endurance Test L2, segundo protocolo de Bangsbo et al, (1996), que consiste em correr em idas-e-vindas de 20m de forma contínua. O ritmo de corrida é progressivamente aumentado pelo áudio de um CD. Quando os atletas não conseguem percorrer, por duas vezes, à distância na intensidade estipulada, ele é excluído do teste. Para a avaliação do desempenho o estágio alcançado do atleta a distância percorrida pelo mesmo foram anotados.

Classificação do Conteúdo de Treinamento

O conteúdo de treinamento foi organizado e classificado, de acordo com o sistema energético predominante, em Funcional e Neuromuscular, seguindo os procedimentos descritos por Gomes e Souza (2008). No sistema energético Funcional situam-se as capacidades de resistência como geral, especial e de velocidade. Cabe destacar que para a capacidade de resistência especial foram considerados os treinamentos táticos, técnicos, jogos reduzidos, coletivo, jogo treino e oficial.

Para o Neuromuscular, foram classificadas as capacidades de velocidade, flexibilidade e força, sendo que nesta última, considerou-se as sessões de core-training, propriocepção e treinamentos com peso, já para a velocidade, foram os exercícios de coordenação, agilidade e velocidade cíclica.

RESULTADOS

Tabela 1 Classificação do conteúdo de treinamento de acordo com o sistema energético predominante, capacidade biomotora, frequência e tempo total de cada capacidade.

Sistema Energético	Conteúdo de Treinamento	Frequência (Nº sessões)	Volume (min.)
FUNCIONAL (67,36%)	Resistência Aeróbia	05	200
	Resistência Especial	95	4690
	Resistência de Velocidade	10	300
	TOTAL	110	5190
NEUROMUSCULAR (32,64%)	Flexibilidade	10	200
	Força	55	1390
	Velocidade	36	925
	TOTAL	101	2515

Tabela 2 Média e desvio padrão, variação percentual e resultado estatístico da Potência aeróbia, segundo os momentos avaliados.

Variável estudada	M1	M2	Δ%	p (teste estatístico)
Distancia Percorrida (m)	1195,61 ± 380,69	1247,56 ± 426,91	7,10	p>0,05

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Em conformidade com os nossos achados, Spigolon (2010) também apresenta o predomínio do conteúdo funcional (76,57%) em relação ao neuromuscular (23,43). Porém, encontrou melhoras significativas na resistência aeróbia, estabelecida pela distância percorrida no YoYo Intermittent Recovery Test L2 que aumentou de 400,00±74,48m no M1 para 490,00±75,19 no M3. No sistema energético funcional ocorreu predominância da capacidade de resistência especial, já no sistema neuromuscular foi à capacidade de força.

Em outro estudo visando o conteúdo de treinamento, Borin et al (2011) relataram um percentual de 55,56% do sistema Neuromuscular e de 44,44% do Sistema Funcional. A distribuição acima conduziu a uma melhora das capacidades físicas de Flexibilidade e de Força explosiva de membros inferiores.

O programa de treinamento apresentado no presente estudo para categorias sub-17 não foi suficiente para causar melhoras significativas na distancia percorrida no YoYo Endurance Test Nível 2. Um maior percentual de tempo voltado ao Sistema Funcional (Spigolon, 2010), ou Neuromuscular (Borin et al, 2011), pode acarretar em melhoras significativas nas capacidades físicas específicas.

Outro ponto a ser levado em consideração é a interferência que uma capacidade física pode exercer sobre a outra, influenciando negativamente no desempenho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- GOMES, A. C., SOUZA, J., *Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento*. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.
- SPIGOLON, L. M. P. *Diagnóstico e classificação dos conteúdos e volume do treinamento aplicado em futebolistas da categoria sub-17 e sua relação com a alteração das capacidades biomotoras em diferentes momentos do macrociclo*. 2010. 139f. *Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Mestrado em Educação Física, UNIMEP, Piracicaba, 2010.*
- BORIN, J. P.; OLIVEIRA, R. S.; CAMPOS, M. G.; CREATTO, C. R.; PADOVANI, C. R. P.; PADOVANI, C. R. *Avaliação dos Efeitos do Treinamento no Período Preparatório em Atletas Profissionais de Futebol*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 33, n. 1, p.219-233, 2011.

Apoio Financeiro:

