

## PROJETO FUTEBOL: ALTO RENDIMENTO

TALITA DUARTE PEREIRA<sup>1</sup>, GUSTAVO DIAS FERREIRA<sup>2</sup>, CAMILA BORGES MULLER<sup>3</sup>, TAIRÃ GONÇALVES SOARES<sup>4</sup> ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>5</sup>

<sup>1</sup>*Laboratório de Estudos talitapereira3011@gmail.com*

<sup>2</sup>*Laboratório de Estudos gusdiasferreira@gmail.com*

<sup>3</sup>*Laboratório de Estudos camilaborges1210@gmail.com*

<sup>4</sup>*Laboratório de Estudos tairasoaresantiqua@gmail.com*

<sup>5</sup>*Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo – LEECol/ESEF/UFPel – esppoa@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O futebol de alto nível exige uma grande interação entre os componentes técnicos, táticos, psicológicos e fisiológicos, sendo o desempenho técnico e tático nos jogos diretamente ligados aos aspectos físicos. Devido à importância da aptidão física para o futebol, investigações procuram verificar as características dos componentes da aptidão física em diversas equipes em diferentes categorias (ASANO et al., 2013; MORO et al., 2012). Visando o melhoramento da aptidão física dos atletas, alguns testes de campo e laboratoriais têm sido utilizados para avaliar as capacidades físicas dos jogadores, por estas poderem ser treinadas e aprimoradas em busca da excelência do condicionamento físico específico para os futebolistas.

Além de avaliar as capacidades físicas e poder auxiliar no preparo dos treinos, estes testes são primordiais para detectar jovens atletas com desempenho acima da média. Embora muitas pessoas tenham a oportunidade de praticar alguma modalidade esportiva no seu tempo de lazer, poucas apresentam potencial físico e motor para o alto rendimento esportivo. Portanto, quando se planejam políticas para o esporte de alto rendimento parece lógico incluir estratégias para a seleção para os futuros atletas de elite. (VAEYENS et. al., 2009; ABBOT & COLLINS, 2003; REGINIER, SALMELA & RUSSEL, 1993). Por esta necessidade de identificar precocemente estes atletas, cada vez mais equipes profissionais de futebol tem buscado aplicar estes testes em suas rotinas, principalmente nas categorias de base, para assim identificar os atletas com maior potencial e os desenvolver à longo prazo, sendo essencial para o seu futuro sucesso esportivo.

Tratando-se de categorias de base, as características antropométricas e o perfil somatotípico dos futebolistas também são pressupostos importantes para cumprir com sucesso as exigências do jogo. De acordo com Castanhede, Dantas e Fernandes Filho (2003), a avaliação do somatotípico no futebol, tem obtido resultados comprovados no desenvolvimento do desempenho no esporte.

Devido às especificidades de cada posição em campo, de acordo com alguns destes parâmetros, podem-se definir qual papel o jogador poderá assumir dentro da equipe.

Embásado por todas estas demandas e possibilidades de trabalho, no Laboratório de Estudos em Esporte Coletivo da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (LEECol/ESEF/UFPel) foi criado o

“projeto futebol: alto rendimento”, que é visto como uma possibilidade de vincular o conhecimento teórico ao prático e apresentar resultados efetivos para a comunidade que esta inserida, introduzindo o conhecimento universitário no esporte de alto rendimento. Deste modo, este projeto visa oportunizar a vivência de acadêmicos no planejamento, organização, avaliação, execução, acompanhamento, re-avaliação e tomadas de decisão em um clube de futebol de alto rendimento da cidade de Pelotas.

## 2. DESENVOLVIMENTO

Após contato com o clube, foram planejadas e discutidas com a equipe de saúde e preparação física avaliações possíveis e úteis para prescrição de um plano de trabalho a curto, médio e longo prazo. De acordo com as demandas físicas, fisiológicas e antropométricas para a modalidade como: capacidade aeróbia e anaeróbia, força muscular, potência de membros inferiores, velocidade, agilidade, índice de fadiga e cálculo da composição corporal, definiram-se os testes protocolares iniciais, sendo: Medidas antropométricas: massa corporal, estatura, altura tronco-cefálica, envergadura, dobras cutâneas, FMS com régua; testes neuromusculares - RAST com fotocélulas, saltos em plataforma de força (CMJ, SJ e MS), Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Yo-Yo IRT) com sinal sonoro através de um dispositivo de som, sprints de 10 e 20m com fotocélulas, Illinois com fotocélulas e marcadores fisiológicos, como creatina quinase (CK), lactato, cortisol e testosterona através de coleta sanguínea. As re-avaliações são realizadas a cada três meses, sendo somente creatina quinase (CK) e lactato uma vez por mês.

Posteriormente, já com o plano de ação e testes definidos, acadêmicos foram selecionados e treinados no Laboratório de Estudos e Esportes Coletivos (LEECol) e na semana de apresentação dos atletas foram realizadas as avaliações iniciais e as re-avaliações ao longo da temporada.

Os resultados obtidos nos testes são armazenados em um banco de dados, onde se pode avaliar e acompanhar a evolução de cada atleta, sendo crucial para: a) Verificar se o atleta encontra-se ou não dentro de uma zona de rendimento esperada de acordo com sua posição dentro da equipe; b) Montar o programa de treinamento direcionando para a melhora ou simplesmente para a manutenção do desempenho; c) Amparar o processo de seleção de jovens jogadores. De uma forma geral irá auxiliar na rotina de preparação e organização do clube, contudo procurando manter um patamar de alto rendimento no grupo de atletas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto se deu para nos acadêmicos como uma possibilidade de elevar nosso aprendizado e aprimoramento do saber-fazer, podendo por em prática o que vem sendo estudado a respeito. Estar inserido no projeto é uma grande oportunidade de vivenciara rotina de trabalho, saber como é realizado e quais questões estão inerentes a sua prática.

Primeiramente foi realizada a capacitação para a aplicação dos testes, em que nos foi passado como seriam realizados, quais instrumentos, matérias e

equipamentos seriam utilizados, nos deixando aptos a montar, manusear e aplicar todos os testes em questão.

Por serem testes que requerem um grande desgaste físico dos atletas, foram divididos em três dias de avaliações para fechar a bateria de testes realizados. As avaliações foram realizadas diretamente no clube, ficando os acadêmicos responsáveis por toda logística de execução para a aplicação dos mesmos . O projeto ainda esta em andamento, porém até o momento foram realizadas uma bateria de testes em cada categoria, sendo avaliado um total de 155 atletas, sendo 30 do profissional, 42 do sub-20, 36 do sub-17 e 47 do sub-15, com os resultados destas avaliações montou-se um banco de dados e foram realizadas as análises, posteriormente foi elaborado um relatório com um arsenal de informações obtidas sobre cada atleta, destacando os pontos pertinentes para as demandas do jogo, este relatório foi repassado para o clube e proposto alguns planos de ação.

Os acadêmicos fizeram parte de todas as fases do projeto, assim criando um ambiente de ensino aprendizagem muito construtivo para nossa formação, por estar próximo ao ambiente esportivo, participando dos encontros de planejamento, organização, tomadas de decisão e execução do trabalho proposto, assim adquirindo experiências sobre o que é mais indicado para avaliações em atletas e de que forma podem agregar nosso conhecimento acadêmico na rotina de trabalho dos clubes esportivos.

#### 4. AVALIAÇÃO

O Projeto Futebol: Alto rendimento surge como uma possibilidade de auxiliar os clubes da cidade oferecendo um acompanhamento academicamente embasado e com alto grau de evidencias científicas para alavancar o esporte da região e proporcionar a participação de acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas no ambiente de esporte de alto rendimento.

Nesse sentido esta experiência é de extrema importância para os acadêmicos, por poderem vivenciar na prática o trabalho realizado, planejando e executando os testes, manuseando equipamentos e lidando diretamente com os atletas, além de organizar e analisar os dados, compreendendo todas as questões pertinentes para a preparação dos treinamentos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABBOT, A.; COLLINS, D.; MARTINDALE, R.J.; SOWERBY, K. **Developing The Potential Of Young People in Sport (DPYPS): A Baseline Report.** Sportscotland. Escócia, 184p., 2003.

ASANO, R. Y.; SALES, M. M.; MORAES, J. F.; COELHO, J. M.; BOTELHO NETO, W.; BARTHOLOMEU NETO, J.; CAMPBELL. C. S.; SIMÕES. H. G. **Comparação da potência e capacidade anaeróbia em jogadores de diferentes categorias de futebol.** Motricidade, Ribeira de Pena, v. 9, n.1, p. 5-12, 2013.

BANGSBO, J. The physiology of the soccer, with special reference to intense intermittent exercise. **Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum**, Stockholm, v. 619, p. 1-155, 1994.

CARTER, J. E. L.; HEATH, B. H. **Somatotyping**: development and applications. New York: Cambridge University Press, 1990. p. 198-290.

CASTANHEDE, A. L. K.; DANTAS, P. M. S.; FERNANDES FILHO, J. **Perfil dermatoglífico e somatotípico de atletas de futebol de campo masculino, de alto rendimento no Rio de Janeiro**, Brasil. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 4, p. 234-239, 2003.

MORO, V. L.; FUKE, K.; CANACIAN, L.; MATHEUS, S. C.; MORO, A. R. **Capacidade anaeróbia em futebolistas de diferentes níveis competitivos: Comparação entre diferentes posições de jogo**. Motricidade, Ribeira de Pena, v. 8, n. 3, p. 71-80, 2012.

PAOLI P, SILVA C, SOARES A. Tendência atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. **Rev Bras Futebol**. 2008, p.38-52.

RÉGNIER, G.; SALMELA, J.; RUSSEL, S.J. **Talent detection and development in sport**. In: SINGER, R.N.; MURPHEY, M.; TENNAUE, K.L., eds. *Handbook of research in sport psychology*. New York, MacMillan, 1993, p. 290-313.

RIBEIRO RS, DIAS DF, CLAUDINO J, GONÇALVES R. **Análise do somatotípico e condicionamento físico entre atletas de futebol de campo sub-20**. Motriz. 2007;13(4):280-7.

VAEYENS, R.; GÜLLICH, A.; WARR, R.C.; PHILIPPAERTS, R. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. **Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 27, n. 13, p. 1367–1380, 2009.