

Desenvolvimento de velocidade em jovens atletas de futebol: Práticas de preparadores físicos no futebol de base brasileiro

LUCAS MARCO LOPES¹; ROUSSEAU SILVA DA VEIGA²; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO

¹Universidade Federal de Pelotas – lopesmlucas@gmail.com

²Universidade Federal do Rio Grande – rousseauveiga@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - eraldo.pinheiro@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A performance no futebol é dependente de diversos fatores, entre eles fatores técnicos e biomecânicos, táticos, mentais e fisiológicos (STOLEN, 2005). No entanto, a capacidade de realizar ações rápidas e potentes é uma das habilidades mais importantes para se desenvolver durante o processo de treinamento (BEATO, 2018).

Ainda que existam estudos debatendo diferentes ideias sobre desenvolvimento de velocidade em jovens atletas de futebol (OLIVER, 2023; Fernández-Galván, 2022), ainda é pouco o conhecimento acerca das práticas dos preparadores físicos que trabalham com essa população no Brasil. Assim, sabendo que a melhora dessa capacidade física é primordial para o futuro de um jovem jogador de futebol e que a pliometria é um método eficaz para alcançar esse objetivo (Ramirez-Campillo, 2022), é benéfico buscar compreender os métodos de treinamento aos quais esses atletas são submetidos. Com isso, o presente estudo tem como objetivo apresentar práticas comuns de preparadores físicos do futebol de base brasileiro acerca do treinamento visando a melhora de velocidade e utilização de pliometria.

2. METODOLOGIA

Este estudo apresenta delineamento observacional, de caráter transversal e descritivo. A amostra foi composta por 16 preparadores físicos brasileiros atuantes no futebol, com idades entre 21 e 49 anos e tempo de atuação profissional variando de 2 a 15 anos. Foram considerados elegíveis os participantes que atendiam aos seguintes critérios: i) vínculo com equipe regularmente federada; e ii) participação em pelo menos uma competição oficial reconhecida pela federação estadual no último ano. Foram excluídos os profissionais que exerciam, simultaneamente, as funções de treinador e preparador físico, bem como aqueles que não completaram integralmente o instrumento de coleta de dados.

A coleta foi realizada por meio de um questionário eletrônico, elaborado com base em instrumentos previamente utilizados na literatura (Weldon et al., 2020; Loturco et al., 2021), e adaptado para atender aos objetivos específicos do

presente estudo. Foram consideradas apenas as seções relacionadas às práticas sobre velocidade e pliometria. Foram aplicadas 5 perguntas, sendo 4 de múltiplas respostas. O instrumento foi disponibilizado via Google Forms entre o período de pré-temporada dos clubes brasileiros. Ressalta-se que, na primeira página do instrumento, era disponibilizado o termo de consentimento livre e esclarecido, e só era possível avançar para as demais questões em caso de aceitação de participação do estudo. O tratamento estatístico se deu por meio do software SPSS 20.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Referente aos principais métodos usados para desenvolver velocidade em seus atletas 15 (93,8%) preparadores físicos relataram utilizar pliometria, 10 (62,5%) aplicam estímulos de sprint curtos (menor ou igual a 25m) e sprints longos (maior que 25m), 13 (81,3%) empregam treino de força com esse objetivo, 4 (25%) corrida resistida, 5 (31,3%) levantamento de peso olímpico, 3 (18,8%) treino intervalado, 2 (12,5%) treino em circuito, 9 (56,3%) educativos de corrida, 1 (6,3%) corridas em acente ou declive e 5 (31,3%) treinamento complexo.

Quando perguntados sobre o método mais recorrente na pergunta anterior, a pliometria, 7 (43,8%) afirmam que o principal motivo da utilização desse método é visando desenvolvimento total do corpo, 4 (25%) o desenvolvimento apenas de membros inferiores, 12 (75%) melhora na velocidade, 16 (100%) melhora de potência e 1 (6,3%) a melhora da força reativa e componente elástico. Além disso, nenhum entrevistado atestou utilizar pliometria apenas para o desenvolvimento de membros superiores e, também, não houve nenhuma resposta afirmando não utilizar-se dessa prática.

Quanto aos principais exercícios utilizados na prática de pliometria 16 (100%) aplicam saltos múltiplos, 10 (62,5%) saltos em caixas, 3 (18,8%) saltos com rebotes, 14 (87,5%) saltos horizontais e 10 (62,5%) saltos com profundidade.

Sobre os períodos do ano em que se utilizam de pliometria 9 (56,3%) dos profissionais afirmaram usar todo ano enquanto 5 (31,3%) na pré-temporada e 7 (43,8%) durante a temporada.

Acerca da integração dessa prática com os treinos de força 10 (62,5%) aplicam os dois métodos juntos, 3 (18,8%) utiliza pliometria depois do treino de força e 3 (18,8%) integra cada método em dias separados.

4. CONCLUSÕES

Considerando as evidências levantadas, conclui-se que 15 (93,8%) preparadores físicos atuantes em categorias de base do futebol brasileiro incluem a pliometria em suas práticas visando melhora de velocidade. Ainda, 7 (43,8%) afirmam que esse método é aplicado para também visar o desenvolvimento total do corpo do atleta e 16 (100%) buscam a melhora da potência desses jovens. Além disso, em sua totalidade (100%) os profissionais dão preferência por aplicar saltos múltiplos como exercício em treinos de pliometria. E, por fim, 9 (56,3%) dos

treinadores aplicam pliometria durante todo ano e em sua maioria (62,5%) integrando na mesma sessão de treinamento de força.

Sob uma perspectiva prática, os resultados obtidos ganham relevância ao oferecerem subsídios para que preparadores físicos desenvolvam seus planejamentos com base em fundamentos teóricos, sem desconsiderar a vivência adquirida no ambiente prático. Ademais, como ponto forte deste estudo, destaca-se a composição da amostra por profissionais atuantes nas categorias de base, cujas especificidades, embora próximas às da categoria profissional, ainda carecem de maior investigação na literatura.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

STØLEN, T.; CHAMARI, K.; CASTAGNA, C.; WISLØFF, U. Physiology of Soccer: an update. *Sports Medicine*, [s.l.], v. 35, n. 6, p. 501–536, 2005.

BEATO, M.; BIANCHI, M.; CORATELLA, G.; MERLINI, M.; DRUST, B. Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, American College of Sports Medicine, v. 32, n. 2, p. 289–296, 2018

OLIVER, J. L.; RAMACHANDRAN, A. K.; SINGH, U.; RAMIREZ-CAMPILLO, R.; LLOYD, R. S. The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, [s.l.], v. 54, p. 623–643, 2024.

FERNÁNDEZ-GALVÁN, L. M.; CASADO, A.; GARCÍA-RAMOS, A.; HAFF, G. G. Effects of vest and sled resisted sprint training on sprint performance in young soccer players: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, [s.l.], v. 36, n. 7, p. 2023–2034, 2022

RAMIREZ-CAMPILLO, R.; MORAN, J.; OLIVER, J. L.; PEDLEY, J. S.; LLOYD, R. S.; GRANACHER, U. Programming Plyometric-Jump Training in Soccer: A Review. *Sports*, Basel, v. 10, n. 6, art. 94, 2022.

WELDON, A.; DUNCAN, M. J.; TURNER, A.; SAMPAIO, J.; NOON, M.; WONG, D. P.; LAI, V. W. Contemporary practices of strength and conditioning coaches in professional soccer. *Biology of Sport*, [s.l.], v. 38, n. 3, p. 377–390, 2021.

LOTURCO, I.; FREITAS, T. T.; ALCARAZ, P. E.; KOBAL, R.; HARTMANN NUNES, R. F.; WELDON, A.; PEREIRA, L. A. Practices of strength and conditioning coaches in Brazilian elite soccer. *Biology of Sport*, [s.l.], v. 39, n. 3, p. 779–791, 2022.