

## EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FOCADO NO FUTEBOL PARA AS VARIÁVEIS VELOCIDADE E AGILIDADE

SPINELLI, Giovane Zancan;

FRIGERI, Elis Regina;

NIQUETTI, Ricardo;

DARA, Ferrasso.

### Resumo

O presente estudo teve por objetivo avaliar os efeitos de um treinamento focado no futebol para as variáveis velocidade e agilidade em atletas amadores de São Miguel do Oeste - SC. A amostra foi composta por 2 atletas do sexo masculino com idades de 25 e 26 anos, um deles praticante de atividades físicas diárias e outro que não praticava atividades físicas recorrente. O programa de treinamento ocorreu durante 8 semanas, com frequência de 3 encontros durante a semana e com média de 40 minutos a 1 hora cada sessão de treinamento. Para analisar os resultados, foi utilizada a frequência absoluta, o indivíduo com ele mesmo. Para a avaliação da velocidade foi utilizado o teste T-30, e para agilidade foi utilizado o teste Illinois Agility Test, que é um teste específico usado para medir o resultado final da agilidade. Para a análise dos dados foram comparados os resultados pré e pós-teste do programa de treinamento realizado. Após a aplicação deste programa, os resultados obtidos foram muito positivos quando comparamos o pré e pós-teste, tanto para variável velocidade como para a agilidade. Palavras-chave: Futebol, Velocidade, Agilidade.

### 1 INTRODUÇÃO

O futebol tornou-se o esporte mais popular do mundo, sendo assim os estudos estão cada vez mais avançados e específicos, e justamente por isso a maneira de se jogar futebol vem mudando muito nas últimas décadas juntamente como a maneira de se treinar. O futebol tem uma exigência muito grande de diferentes capacidades, sendo elas as capacidades motoras, técnicas, táticas,

psíquicas e cognitivas. Hoje em dia, os melhores jogadores do mundo são considerados ágeis e rápidos. Estas características são determinantes para a performance de um futebolista, uma vez que estão presentes em inúmeras ações de jogo. O esporte é uma atividade física sujeita a várias regras e que geralmente busca a competição entre as pessoas que o praticam. Para atividade ser considerada esporte, tem que haver envolvimento de habilidades e capacidades motoras, regras aplicadas por uma confederação regente e competitividade entre os praticantes, o esporte tem o poder de divertir e entreter as pessoas ajudando no desenvolvimento da coordenação do esforço muscular tendo como objetivo o melhor condicionamento físico e o lado crítico dos indivíduos que praticam atividade física, as modalidades esportivas podem ser coletivas, em duplas ou individuais mas sempre com adversário. Mais além, o esporte é considerado por autores o fenômeno sociocultural por estar presente no nosso dia a dia e ser bastante praticado, tornando-se um patrimônio da humanidade. Com o avanço da tecnologia e a facilidade no acesso aos meios tecnológicos como televisão, celular, internet, o esporte passou a estar mais presente em nossas vidas, com isso o número de pessoas vivenciando a prática esportiva vem crescendo cada vez mais, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos envolvidos (BARROSO; DARIDO, 2006). Percebe-se que o futebol evoluiu muito nas últimas décadas. Antigamente os praticantes necessitavam mais do desenvolvimento das capacidades físicas, como por exemplo, a resistência muscular para suportar todo o tempo de jogo e pouco era destinado aos elementos táticos. O futebol moderno adquiriu características físicas completamente diferentes de trinta, quarenta anos atrás. O desenvolvimento da força, velocidade e agilidade mudaram radicalmente a dinâmica das partidas e até os esquemas táticos. Sendo assim, o objetivo geral deste estudo é verificar os efeitos de um programa de treinamento físico focado no futebol para as variáveis velocidade e agilidade de atletas amadores de São Miguel do Oeste- Santa

## 2 DESENVOLVIMENTO

Com o intuito de verificar os efeitos de um programa de treinamento físico focado no futebol para as variáveis velocidade e agilidade de atletas amadores de São Miguel do Oeste- Santa Catarina é que se realizou pré e pós testes nestas

variáveis. Após a realização de pré-testes realizou-se intervenção de 8 semanas, em seguida realizou-se os pós-testes que apresentam os seguintes resultados:

Verificamos melhoras tanto para a variável velocidade quanto para agilidade do pré-teste para o pós-teste nos dois atletas amadores avaliados. Schmid e Alejo (2002) colocam como um dos primeiros passos para a aprendizagem e treinamento da velocidade, ensinar a técnica de corrida. Com a aquisição dessa habilidade, o treinamento será otimizado, evitando erros futuros, lesões por esforços realizados de forma incorreta, treinamento inadequado e insuficiente, e um gasto energético desnecessário.

Percebe-se que o atleta A no pós-teste teve melhora na variável velocidade em relação ao pré-teste tanto com a bola, quanto sem ela, onde estava classificado como extremamente abaixo da média no pré-teste e agora encontra-se classificado como extremamente acima da média. Já na variável de agilidade também teve melhoras tanto com a bola, como sem a bola, onde o atleta estava classificado como abaixo da média, após a realização dos treinamentos ele melhorou sua classificação para excelente. Esta melhoria pode estar associada diretamente a melhora da velocidade, que é um dos componentes da agilidade (ROCHA,1995).

E melhorando a velocidade, também há uma melhoria nos outros fatores que influenciam a agilidade, que segundo Rocha (1995) são a força, a flexibilidade e a coordenação.

O atleta B no pré-teste da variável velocidade sem bola estava classificado como extremamente abaixo da média, após os treinamentos melhorou sua classificação para extremamente acima da média, já com a bola também teve uma boa melhora, baixando os seus tempos. Na variável agilidade o atleta B melhorou tanto com a bola como sem ela, onde estava classificado no pré-teste como médio, após as aplicações dos treinamentos ele melhorou sua classificação para excelente.

Acredita-se que estas melhoras ocorreram pelo bom planejamento e ações motivantes que o pesquisador proporcionou para os dois atletas amadores, assim, sentiram-se motivados para o desenvolvimento das atividades práticas planejadas.

A idade dos dois atletas amadores é outro fator que pode ter contribuído para as melhoras apresentadas (25 e 26 anos), sendo que estes estão com as

capacidades motoras bem desenvolvidas e em evolução. Corroborando Seabra et al. (2001), afirma que um fator preponderante na velocidade é o nível maturacional. Indivíduos que estejam em um estágio maturacional mais avançado são capazes de conseguir resultados superiores em tarefas que façam apelo à capacidade física força/velocidade como é o caso dos sprints.

Em um estudo realizado por Honorácio et. al. (2016 ), com o objetivo de analisar a relação entre a agilidade e a velocidade com a aplicação do Teste - T e teste de agilidade, e um teste de velocidade de 20m é que participaram deste estudo 66 jogadores de futebol do sexo masculino, Os autores concluíram que existem relações positivas entre a agilidade e a velocidade, destacando que os atletas revelaram resultados significativamente melhores estas variáveis, onde constatamos que com o aumento da idade o desempenho dos seus resultados ia aumentando.

Para Bompa (2002), grande parte da capacidade de velocidade é determinada geneticamente. Quanto maior for a proporção de fibras de contração rápida em relação às fibras de contração lenta, maior será a capacidade de contração rápida e explosiva do organismo.

Entretanto, apesar da relação da velocidade com a genética, ela não é um fator limitante. Os atletas podem melhorar sua capacidade com o treinamento.

Outro fator motivador é o fato de ambos possuem paixão por esportes coletivos, neste estudo foi comentado sobre a melhoria no futebol, e quando o pesquisador explicou sobre os benefícios durante o jogo destas duas capacidades motoras percebeu-se deles maior motivação para a execução das atividades. Os esportes coletivos são um excelente meio para formação de cidadãos, um grande elemento da cultura de nosso país, visto os excelentes benefícios que essa prática desenvolve, gerando uma vida mais sadia e provida de objetivos claros. O futebol está baseado em uma prática desprovida de diferenças, ou seja, uma atividade com um fim voltada para coletividade (PAES, 2001).

### 3 CONCLUSÃO

O presente estudo analisou os efeitos de um treinamento sobre as variáveis velocidade e agilidade em atletas amadores de futebol, o desenvolvimento de suas

habilidades é de suma importância para o desenvolvimento do atleta. Os resultados foram positivos em ambas as variáveis, sugere-se que o treinamento da velocidade e agilidade pode melhorar essas capacidades físicas e, conseqüentemente melhorar o desempenho dos atletas em campo. Ainda, quando feita a comparação das variáveis com a bola e sem bola, podemos observar uma melhora maior com a bola para o atleta que pratica atividades físicas e jogos frequentemente, pois a prática regular do futebol tem efeito expressivo nas capacidades físicas velocidade e agilidade.

### REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V. J. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
- BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. Escola, educação física e esporte: possibilidades pedagógicas. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 1, n. 4, p. 101-114, dez. 2006.
- BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.
- HONORÁTIO., Paulo, R., BATISTA, M., MARTINS, J., PETRICA, J., & SERRANO, J. (2016). Análise comparativa entre velocidade e agilidade em jogadores de futebol de RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol, 8(30), 286-293. Recuperado de <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/427>.
- PAES, R. Educação Física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino. Canoas: Ulbra, 2001.
- ROCHA, P. Medidas de avaliação em ciências do esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- SCHMID, S; ALEJO, B. Complete Conditioning for Soccer. Champaign: Human Kinetics, 2002.
- SEABRA, A.; MAIA, J. A.; GARGANTA, R. Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas: estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. Revista Portuguesa de Ciência do desporto, v. 1, n. 2, p. 22-35, 2001.

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmico do Curso de Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900-000, E-mail: edinara@gmail.com.br.

Mestranda em Educação. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: elis.frigeri@unoesc.edu.br

Doutor em Educação. Professor do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: ricardoniquetti@hotmail.com

Especialista em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC – São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: ferrasso.dara@hotmail.com