



## PREPARAÇÃO FÍSICA NA ESCOLINHA DE FUTEBOL

Francine Argenton Green

Janaína Vargas

Lethieri Oliveira dos Santos

Lidiane Quevedo<sup>1</sup>

Luciano do Amaral Dornelles<sup>2</sup>

Vitor Powaczruk<sup>3</sup>

### INTRODUÇÃO

Este trabalho visa relatar o estudo realizado para o Estágio Supervisionado em Educação Física III na Universidade ULBRA Guaíba, no segundo semestre de 2017.

Seu desenvolvimento tem como base, uma pesquisa teórica na literatura e o acompanhamento prático de 16 indivíduos, ativos, nível iniciante, sexo masculino, idade entre 11 e 17anos, com treinamento de 2 vezes por semana, no período em média de 180min.

O objetivo deste estudo é analisar os índices de aptidão física nas valências de flexibilidade e agilidade e se ocorrerá desenvolvimento das adaptações fisiológicas nas sessões que serão realizadas na aplicação deste estágio.

### DESENVOLVIMENTO

O futebol é um esporte mundialmente conhecido, coletivo, necessário uma variedade de complexidade e intensidade na preparação física, a aquisição de habilidades, desenvolvimento tático e preparação mental, seus jogadores necessitam desenvolver todos os aspectos da aptidão física. Para Kirkendall (2014) atletas em determinados esportes acabam se destacando acima da média em alguns aspectos físicos, como o corredor na velocidade, o maratonista na resistência, um levantador de peso a força, o jogador de futebol a agilidade.

Na concepção de Dantas (1999) o despertar da consciência muscular pode, a bem da verdade, ser obtido por meio de qualquer atividade física, mas de forma bem menos acentuada do que por meio da flexibilidade.

Para a realização do trabalho foi elaborado um planejamento com um macrociclo, dois mesociclos e 12 microciclos, para a avaliação foi utilizada a bateria de testes do PROESP.

Com a intenção de avaliar de forma válida, fidedigna e objetiva a população de crianças e adolescentes na faixa etária de 7 a 17 anos, foi criado o Projeto de Esporte Brasil (PROESP, 2009) que é um observatório permanente de indicadores de crescimento corporal, do estado nutricional, da aptidão física relacionada à saúde e o desempenho esportivo.

No desenvolvimento do trabalho até a presente data foi possível através de observações e das avaliações verificar o desenvolvimento realizado pelo técnico e a partir das necessidades a elaboração da preparação da parte física, bem como os treinamentos para flexibilidade.

## CONCLUSÃO

Através deste trabalho foi possível analisar a aptidão física nas valências de flexibilidade e agilidade iniciais dos atletas tendo os seguintes resultados, teste do sentar e alcançar (flexibilidade) 11 atletas estão na zona de saudável e 4 em zona de risco, já no teste do quadrado (agilidade) os 16 atletas estão na classificação fraco. A partir da realização de planejamentos e aplicações de treinamentos específicos, os atletas serão reavaliados no penúltimo microciclo, para que seja possível a análise do desenvolvimento destas valências.

O profissional de educação física que trabalha com treinamento de auto rendimento nesta faixa etária, deve ter uma visão ampla no que diz respeito a aspectos físicos a serem analisados e desenvolvidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DANTAS, Estélio H. M. A Prática da Preparação Física. 3ª edição: Shape, 1995.

DANTAS, Estélio H. M., Flexibilidade, alongamento e flexionamento 4ª Edição: Shape, 1999.

KIRKENDALL, Donald T. Anatomia do Futebol. Manole: 2014.

PROESP, Projeto Esporte Brasil, 2009. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/html>. Acesso em 03 Agosto de 2017.

TUBINO, Manoel José Gomes. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3ª edição: Ibrasa, 1984.

WEINECK, Jürgen. Manual de Treinamento Esportivo. 2ª edição: Editora Manole, 1989.

---

<sup>1</sup> Acadêmicas da disciplina Estágio Supervisionado em Educação Física III - Educação Física ULBRA Guaíba.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física ULBRA e orientador deste trabalho.

<sup>3</sup> Docente do Curso de Educação Física ULBRA e orientador deste trabalho.