

ANÁLISE DAS CARGAS E MÉTODOS DE TREINAMENTO UTILIZADOS NA PREPARAÇÃO FÍSICA DO FUTSAL FEMININO AMAZONENSE

AGNELO WEBER DE OLIVEIRA ROCHA
RONÉLIA DE OLIVEIRA MELO VIANA
UFAM – UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS. MANUS-AM
agneloweber@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A crescente evolução do Futsal Feminino no Amazonas e o aumento do número de praticantes, exige sempre que as atletas tenham um melhor desempenho, portanto é necessário o aprimoramento das capacidades motoras das praticantes. Desta forma, torna-se necessária uma investigação científica consistente que mostre como os treinamentos físicos das equipes são realizados.

O Treinamento Esportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento no sentido de preparar o esportista para níveis elevados de rendimento por meio de exercícios físicos, tendo como base os princípios científicos e pedagógicos (Barbanti, 1997). Os resultados obtidos pelos atletas são consequência direta da aplicação de sistemas e programas de treinamento (Granell & Cervera, 2003).

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi analisar as cargas de treinamento utilizadas pelos Preparadores Físicos ou Treinadores para o desenvolvimento da preparação física das atletas de futsal

METODOLOGIA

Esta pesquisa está caracterizada como descritiva, objetivando diagnosticar quais as características das cargas de treinamento aplicadas nas equipes de futsal feminino amazonense. A amostra do estudo foi composta por cinco preparadores físicos, o que corresponde a 83,3% da população, que disputaram o Campeonato Amazonense sub 20 do ano de 2009. O instrumento deste estudo é um questionário utilizado por Silva (1995) citado por Dantas (2007), que foi adaptado especificamente para esta pesquisa. O instrumento está estruturado nas seguintes partes: caracterização do preparador físico entrevistado, modelos de periodização, conteúdos das planilhas de treinamento utilizados e caracterização das componentes das cargas aplicadas no treinamento. Ele foi aplicado após explicação sobre os objetivos do estudo e cada preparador o respondeu na presença do pesquisador.

RESULTADOS

Baseado nos resultados encontrados pode-se constatar que 100% dos Preparadores Físicos, desta amostra, possuem Graduação, destes 80% são em Educação Física sendo que 20% são especialistas. Em relação ao tempo de experiência na modalidade, 40% da amostra possui menos de cinco anos de experiência, enquanto os outros 60% ficaram divididos entre: seis a dez anos, onze a quinze e mais de vinte anos, respectivamente, como mostra o gráfico 1.

Esses dados nos mostram que mais de 50% dos entrevistados possuem preparação profissional adequada para exercer a função de preparador físico.

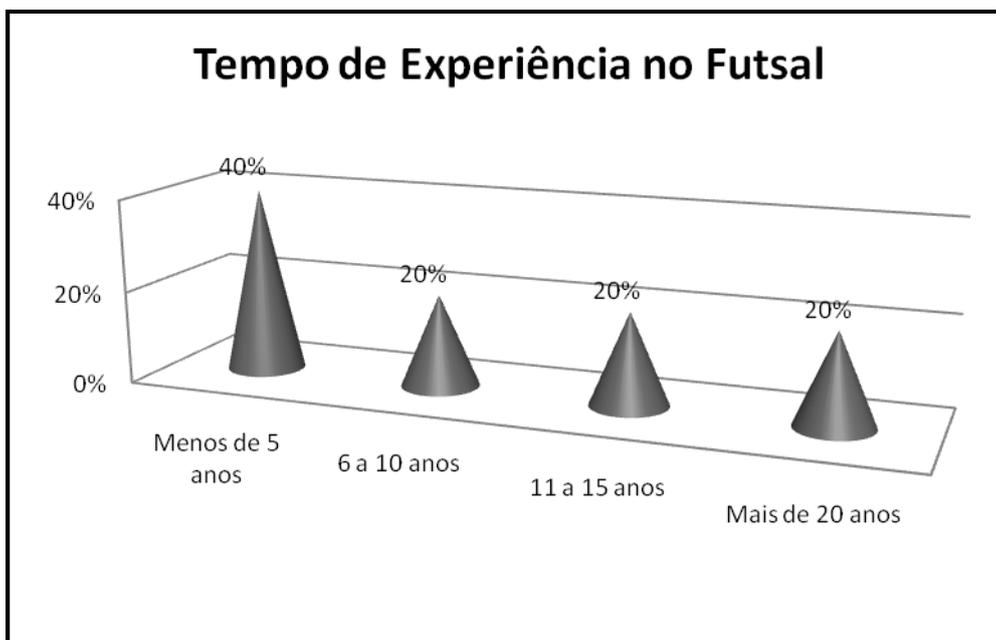


Gráfico 1 – Descrição do tempo de atuação profissional da amostra.

Quando feita referência ao modelo de periodização 100% dos preparadores físicos afirmaram utilizar a periodização simples e o tempo, em meses, de periodização entre as equipes durou de três a oito meses, como pode ser verificado no gráfico 2.

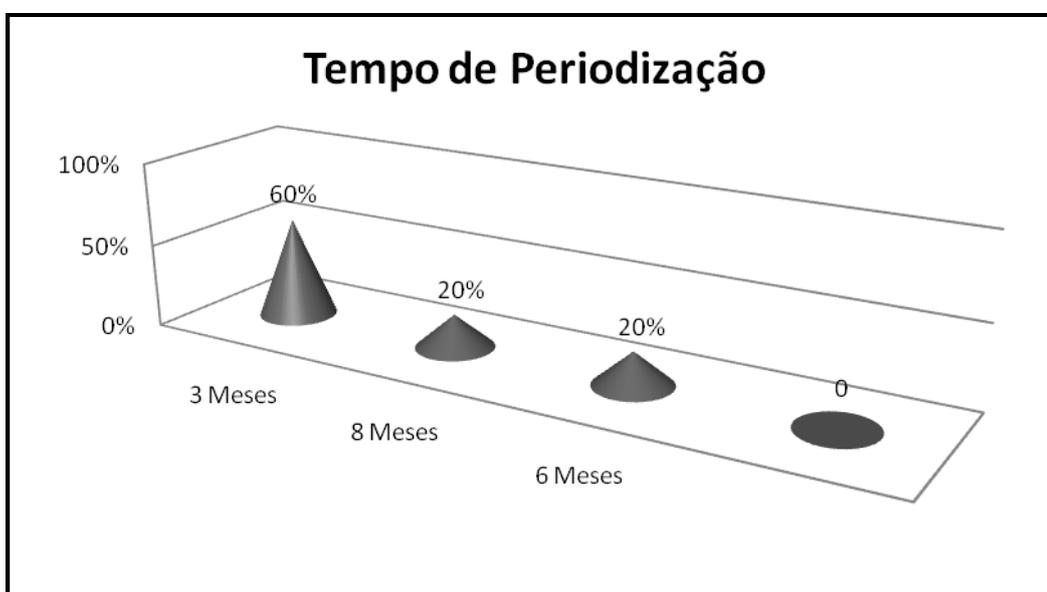


Gráfico 2 – demonstra o tempo de periodização que as equipes utilizaram para desenvolver as capacidades físicas.

No que diz respeito aos conteúdos das capacidades motoras trabalhadas pelas equipes, os resultados estão apresentados no quadro 1.

CAPACIDADES MOTORAS	
RESISTÊNCIA AERÓBICA	80%
RESISTÊNCIA ANAERÓBICA	100%
FORÇA	80%
POTÊNCIA	100%
FLEXIBILIDADE	40%
VELOCIDADE	100%

QUADRO 1 – Capacidades motoras trabalhadas durante o período de treinamento da temporada 2009.

No quadro 2 é possível observar que apesar de toda a amostra ter afirmado utilizar o modelo de periodização simples, somente 80% planejou o treinamento de acordo com os períodos sugeridos pela literatura, demonstrando conflito entre teoria e a prática (Dantas, 2002; Weineck, 2003; Santi Maria, Almeida & Arruda 2009)

Etapas	Períodos		
	Porcentagem	Duração (em semanas)	
		Mínimo	Máximo
P. Pré – Preparatório	0%	-	-
P. Preparatório Básico	80%	2	12
P. Preparatório Específico	80%	1	12
P. de Competição	100%	5	9
P. de Transição	100%	1	2

Quadro 2 – mostra a divisão da periodização em seus respectivos períodos.

Os conteúdos de treinamento utilizados no Período Preparatório Básico e Específico serão apresentados, respectivamente, no quadro 3.

Capacidades Motoras	Períodos	
	P. Básico	P. Específico
Resistência Aeróbia	80%	40%
Resistência Anaeróbia	20%	80%
Resistência de Força	40%	60%
Potência	-	60%
Flexibilidade	40%	20%
Velocidade	20%	80%

Quadro 3 – Capacidades Motoras desenvolvidas nos treinamentos.

Podemos perceber que, conforme a mudança do período básico para o específico, há um aumento da utilização das capacidades motoras consideradas específicas para a modalidade. Porém, em relação aos mesociclos e microciclos, nenhuma das equipes apresentou um modelo de acordo com a literatura. Na caracterização das cargas de volume e intensidade, não houve determinação das cargas através de testes, mas sim pela observação dos Preparadores Físicos.

No que diz respeito ao treino de resistência aeróbia, 80% da amostra utilizou o Método Contínuo para o desenvolvimento desta capacidade, os outros 20% afirmaram não ter feito nenhum trabalho específico para desenvolvê-la. Já para a resistência de força e a potência todos os preparadores físicos utilizaram o método fracionado intervalado. A

velocidade e resistência de velocidade foram desenvolvidas, em todas as equipes, através dos métodos fracionados de repetições e fracionados intervalados, respectivamente. A flexibilidade foi desenvolvida por 40% da amostra por meio de exercícios de alongamento ativo e passivo estático.

O controle do treinamento ficou dividido em 40% por observação do treinador, 40% através de teste e 20% pelo desempenho das atletas.

Os critérios utilizados para a estrutura de planificação do treino na temporada serão apresentados no quadro 4.

Critério	Percentual
Calendário de Competições	60%
Princípios Científicos do Treinamento	40%
Característica Individuais das Atletas	20%
Características do Grupo de Atletas	60%

Quadro 4 – aponta os itens utilizados para o início do planejamento da temporada

Podemos observar, através desses resultados, que a maioria dos preparadores utilizam mais de um critério para estruturação do treinamento.

CONCLUSÕES

Os métodos de treinamento se mostraram coerentes para o desenvolvimento das capacidades motoras, porém notamos que 60% negligenciaram a flexibilidade, esta capacidade segundo Santi Maria, Almeida & Arruda 2009 em esportes com movimentos balísticos, como o futsal, ocasiona uma efetiva amplitude de movimento economizando energia elástica no músculo. Quando questionados sobre o controle de volume e intensidade das capacidades motoras, 60% dos entrevistados afirmaram que não aplicam testes para determinar valores.

Apesar do aumento no número de atletas de futsal no Amazonas, podemos perceber que os Preparadores Físicos têm pouco conhecimento a respeito dos modelos de periodização e dos métodos de treinamento que possuem comprovação científica no meio esportivo,. A maneira como os treinamentos são aplicados é incoerente à literatura, pois grande parte das equipes, 60%, tiveram o Período Preparatório insuficiente para formar uma base ótima das componentes físicas gerais, deixando assim o desenvolvimento das capacidades gerais e específicas comprometido. Além disso, nenhum dos preparadores físicos distribuiu os treinos em mesociclos e microciclos, mostrando falta de conhecimento dos aspectos que envolvem a periodização do treinamento.

Em relação aos critérios usados para o início da planificação 60% dos preparadores físicos tomam como ponto de partida o calendário de competições e as características individuais do grupo.

REFERÊNCIAS

Barbanti, Valdir José – Teoria e prática do treinamento esportivo – São Paulo, Edgar Blücher, 2ª edição – 1997

Campos Granell, José & Ramón Cervera, Víctor – Teoria e Planejamento do Treinamento Desportivo – Porto Alegre: Artmed, 2003.

Cetolin, T at all. Novos horizontes sobre a periodização no futsal – Revista Futsal Brasil, acessado em 13/10/2009. Disponível em www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=180.

Dantas, Estélio H. M. – A Prática da Preparação Física – 5ª Ed. – Rio de Janeiro: Shape, 2003.

Dantas, A. R. – Análise das cargas de treinamento aplicadas em jovens nadadores da cidade de Manaus: Uma comparação entre a teoria e a prática. Monografia do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (PIBIC), 2007.

Santi Maria, T.; Arruda, M. & Almeida, A. G. – Futsal: treinamento de alto rendimento – 1ª Ed. – São Paulo Phorte, 2009.

Weineck, J. – Treinamento Ideal – 1ª Ed. – Manole, 2003.