COMPARAÇÃO DOS ASPECTOS FÍSICOS POR POSIÇÃO DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL.

Palavras-Chave: Futebol, Preparação Física, Posições

Autores(as):

Ryan Vinincio Oliveira Fernandes - FEF - UNICAMP

Prof(ª). Dr(ª). Evandro Lazari - FEF - UNICAMP

INTRODUÇÃO

Sabemos que para obter resultados qualquer time depende de inúmeros fatores, entre eles os aspectos técnicos, táticos, ambientais, psicológicos e físicos. O preparador físico se incumbe de uma melhorar gradativamente as capacidades físicas dos atletas a partir de estímulos e estresses mecânicos, visando a homeostase do corpo humano (FONTES 2022).

O futebol por ser uma modalidade acíclica que tem diversas variações das capacidades físicas ao longo de sua partida, tem como determinantes Potência e velocidade, porém pouco se fala da especificidade de cada jogador. Um jogador que está em um nível de capacidade aeróbia e limiar anaeróbio e corre longos períodos durante o jogo, ou o atleta que é mais especializado em potência e apesar de não correr longos períodos pode ter uma força e uma velocidade extraordinária em um curto espaço de tempo.

As posições e funções táticas dos atletas de especificidades tão específicas e a infinidade de situações de jogo, tornam difícil a quantificação da importância de cada via energética durante a realização de uma partida. (P BALIKIAN, A LOURENÇÃ, LFP RIBEIRO 2002 - SciELO Brasil), porém tem suma importância a realização de testes para averiguar um padrão entre posições dentro de um clube e quais capacidades físicas costumam ser determinantes para as respectivas posições

METODOLOGIA:

Os participantes do estudo foram atletas profissionais de futebol de campo do sexo masculino, maiores de 18 anos e que não tivessem iniciado ou realizado o período preparatório anteriormente em outro clube, respeitando o intervalo de um (1) mês. Foram excluídos aqueles que ainda não tivessem completado 18 anos de idade e que já tivessem realizado ou iniciado o período de preparação previamente, dentro de um (1) mês, em outro clube de futebol.

Procedimentos

Ao total, foram realizadas duas coletas de dados em datas diferentes. O primeiro momento ocorreu ao princípio do período preparatório (M1), enquanto o segundo momento foi logo após o término do período de preparação (M2).

Salto Vertical (CMJ)

O teste realizado segundo (Braz, T. V., Spigolon, L. M. P., & Borin, J. P. (2009)) é utilizado para mensurar a Força Explosiva Elástica dos atletas. O equipamento utilizado para a captura de dados foi o tapete de contato Jump System Pro.

Foram realizados três saltos, com intervalo de um minuto entre eles. Para iniciar os testes, foi pedido ao atleta para ficar em posição ortostática. Após flexionar os joelhos e impulsionar o corpo o mais rápido possível para longe do solo, foi medido o tempo de saída do solo e o tempo de aterrissagem. Para a aterrissagem, o atleta deveria ficar com o tornozelo em posição plantar, a fim de evitar interferência no tempo de voo e reduzir o impacto com o solo.

Corrida de agilidade

O teste Sprint 9-3-6-3-9 m With Backward and Forward Running (SBF) foi empregado para avaliar a agilidade dos atletas, seguindo o protocolo de Sporis et al. (2010). Cada atleta foi submetido a este teste duas vezes. Os atletas iniciaram o teste estáticos na marcação do ponto A. Iniciaram uma corrida até o ponto B, de nove metros, após o que iniciaram uma corrida de costas de três metros até o ponto C, onde retomaram a corrida frontal de seis metros até o ponto D, retornando ao ponto B com uma corrida de costas de três metros, assim finalizando o teste com uma última corrida frontal de nove metros até o ponto E. O equipamento utilizado para a coleta de dados foi a fotocélula de cronometragem Speed Test 6.0 Telemetric, da Cefise Biotecnologia Esportiva (Cefise Ltda ME).

Teste de 30 metros

Este teste foi executado para mensurar a Velocidade de Deslocamento. Seguiu-se o protocolo descrito por Svensson e Drust (2005), onde o atleta iniciou próximo à fotocélula de forma estática. Após o sinal sonoro, sprint em sua velocidade máxima até a passagem pelo segundo par de fotocélulas. Foram realizadas duas repetições, com intervalo de cinco minutos de descanso entre os sprints. O equipamento utilizado para a coleta de dados foi a fotocélula de cronometragem Speed Test 6.0 Telemetric, da Cefise Biotecnologia Esportiva (Cefise Ltda ME).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Zagueiros

- **Teste CMJ**

O Zagueiro 11 teve como resultado 47,30 e o 12 teve como resultado 49,85, esse teste evidencia o potencial (força x velocidade) de salto de Zagueiros, que teve uma média de 48,58 (teste salto).

- **Teste 30 metros**

O zagueiro 11 obteve como resultado 3,97 e o zagueiro 12 obteve como resultado 3,91, assim entre os dois tendo uma média de 3,94.

- **Teste SBF**

O Zagueiro número 11 obteve como resultado do teste 7,28 segundos e o 12 obteve como resultado os 7,24 segundos e com os dois obtendo uma média entre os zagueiros de 7,26.

Laterais

- **Teste CMJ**

O Lateral número 9 obteve como média de seus resultados do teste CMJ 46,90 e o Lateral número 10 obteve 47,65 de média de seus resultados do teste CMJ, além de obterem como média geral dos Laterais 47,28 (teste salto).

Teste 30 metros

O Lateral número 9 obteve como média de resultado dos seus testes 3,91 segundos enquanto o Lateral número 10 obteve como média 3,78, e juntos obtiveram uma média geral da posição de 3,84 metros.

- **Teste SBF**

O Lateral número 9 obteve como média do resultado do teste 7,56 já o Lateral número 10 obteve como média do resultado do teste 7,93 assim obtendo como média geral dos Laterais o resultado de 7.

Volantes

- **Teste CMJ**

O volante número 7 obteve como resultado uma média do teste de 44,05 e o Volante número 8 obteve como resultado uma média do teste de 39,10 assim obtendo como média geral dos Volantes o resultado de 41,58.

Teste 30 metros

O volante número 7 obteve como resultado uma média do teste de 3,68 e o Volante número 8 obteve como resultado uma média do teste de 3,64 assim obtendo como média geral dos Volantes o resultado de 3,66.

Teste SBF

O volante número 7 obteve como resultado uma média do teste de 7,94 e o Volante número 8 obteve como resultado uma média do teste de 7,85 assim obtendo como média geral dos Volantes o resultado de 7,9.

Meias

- **Teste CMJ**

O Meia número 5 obteve como resultado uma média do teste de 45,85 e o Meia número 6 obteve como resultado uma média do teste de 41,70 assim obtendo como média geral dos Meias o resultado de 43,78 (teste salto).

Teste 30 metros

O Meia número 5 obteve como resultado uma média do teste de 3,97 e o Meia número 6 obteve como resultado uma média do teste de 3,78 assim obtendo como média geral dos Meias o resultado de 3,87.

- **Teste SBF**

O Meia número 5 obteve como resultado uma média do teste de 7,95 e o Meia número 6 obteve como resultado uma média do teste de 8,15 assim obtendo como média geral dos Meias o resultado de 8,05.

Atacantes

- **Teste CMJ**

O atacante número 1 obteve como média de seus resultados 46,40, o número 2 alcançou a média de 42,75, o número 3 conseguiu alcançar 41,55 já o número 4 obteve a incrível marca de 49,45 a média de todos os resultados dos atacantes foi de 45,04.

- **Teste 30 metros**

O atacante número 1 obteve como média de seus resultados 3,99, o número 2 alcançou a média de 3,90, o número 3 conseguiu alcançar 3,97 já o número 4 obteve a marca de 4,01 a média de todos os resultados dos atacantes foi de 3,97.

- **Teste SBF**

O atacante número 1 obteve como média de seus resultados 7,98 o número 2 alcançou a média de 8,01, o número 3 conseguiu alcançar 7,31 já o número 4 obteve a marca de 7,62 a média de todos os resultados dos atacantes foi de 7,73.

CONCLUSÃO:

Teste CMJ

Primeiramente, foram analisadas as relações por posições no teste de CMJ. Aqui. Na figura 1, observa-se a média geral de todas as posições no teste de CMJ. Destacam-se as posições mais defensivas, como Zagueiros e Laterais, que obtiveram melhores resultados, enquanto houve uma queda de rendimento nas posições mais à frente do campo. Algo a ser destacado é que se esperava resultados superiores dos atacantes, justamente por estarem em combate constante com Zagueiros e Laterais, o que exige capacidades físicas similares, apesar das funções opostas.

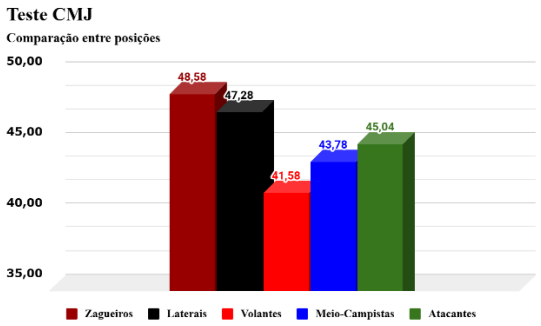

Figura 1: Comparação do teste CMJ entre as posições analisadas.

Teste 30 metros

A comparação entre as posições no teste de 30 metros. Usando o mesmo critério do teste anterior, esperava-se que se destacassem os atletas que percorrem o campo todo e realizam corridas horizontais, como os Laterais, Atacantes e Zagueiros. O único que surpreendeu nos resultados foram os Laterais, que ficaram abaixo até mesmo dos meio-campistas, os quais, em geral, se colocam menos em situações de corridas horizontais durante os jogos, utilizando mais dribles curtos e gestos técnicos para saírem de situações perigosas em campo.

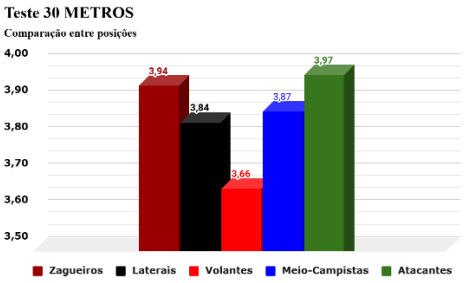

Figura 2: Comparação do teste 30 metros entre as posições analisadas.

teste SBF

Foram analisados os dados do teste SBF, com o percurso saindo do ponto A e mudando de direção até chegar ao ponto E, captando o tempo deste circuito. Nesse teste, esperava-se que os atletas que recebem bolas em meio a vários adversários e demonstram agilidade para mudar de direção e sair dessas situações estressantes se sobressaíssem em relação aos outros atletas. Não houve muitas surpresas neste teste, com os meio-campistas e volantes se destacando em agilidade. Com números semelhantes, ficaram um pouco abaixo os laterais e atacantes, e, por último, bem distantes do restante, os zagueiros, que ficaram muito abaixo da média. Isso se explica pelos estímulos dados em cada posição durante a vida profissional do atleta, desde a categoria de base até os últimos dias como jogador profissional.

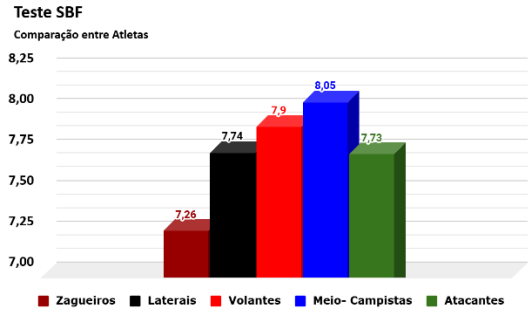

Figura 3: Comparação do teste SBF entre as posições analisadas.

BIBLIOGRAFIA

1. FONTES, Miguel Escalda Claudino Marques. *Caracterização da resposta inflamatória e do eixo endócrino ósteo-muscular e influências genéticas associadas durante uma prova extenuante de longa duração de ciclismo de montanha.* 2022. Dissertação (Mestrado) – Universidade [Nome da Universidade], [Cidade], 2022.

2. BALIKIAN, Pedro et al. Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 8, p. 32-36, 2002.

3. CRONIN, J. B.; HING, R. D.; McNAIR, P. J. Reliability and validity of a linear position transducer for measuring jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Champaign, v. 18, n. 3, p. 590-593, 2004.

4. BRAZ, T. V.; SPIGOLON, L. M. P.; BORIN, J. P. Proposta de bateria de testes para monitoramento das capacidades motoras em futebolistas. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 20, p. 569-575, 2009.