



# CARACTERÍSTICAS DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS DE FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA JUVENIL: UMA ANÁLISE E COMPARAÇÃO DAS POSIÇÕES DE JOGO

Carlos Eduardo Arissa Vargas

Douglas Saretti

João Crisóstomo Marcondes Bojikian

Faculdades Metropolitanas Unidas – Brasil

**Palavras-Chave:** Futebol; Treinamento Desportivo; Avaliação Física.

**Resumo:** O futebol desde seus primórdios vem sofrendo diversas alterações no plano tático, técnico e físico. Desde o surgimento do futebol até a década de 60, as alterações se deram principalmente no plano tático devido a uma maior necessidade de equilíbrio entre os setores ofensivos e defensivos das equipes. A partir da Copa de 66, uma maior atenção passou a ser dada para a preparação física, principalmente pela seleção da Inglaterra, entretanto ficou marcada a partir da copa de 70 no México quando o Brasil iniciou sua preparação um mês antes, dirigindo uma atenção especial para este aspecto. Os desenhos táticos empregados pelos técnicos atualmente, adotam as denominadas posições de jogo: goleiro, zagueiro, lateral/ala, meio-campista, volante e atacante. Estas posições podem possuir diferentes manifestações das capacidades motoras condicionantes como força, flexibilidade, potência aeróbica, potência anaeróbica e velocidade, além das medidas antropométricas, em virtude das exigências específicas que se manifestam na partida de futebol. Este estudo objetivou estabelecer a magnitude das capacidades motoras condicionais, potencia aeróbica, potência anaeróbica e velocidade de futebolistas juvenis, e comparar entre as posições de jogo com o intuito de traçar um possível perfil de cada posição, parâmetros para a seleção desportiva e auxílio na prescrição do exercício. Participaram do estudo 25 jogadores do sexo masculino, entre 16 e 17 anos (Categoria Juvenil) do Esporte Clube Santo André e estes foram divididos em 5 grupos segundo suas posições: goleiro, zagueiro, lateral, volante, meio-campista e atacante. Os atletas foram submetidos a um teste neuro muscular, velocidade de 30 metros e testes metabólicos, 3000 metros para a potência aeróbica e *Running Anaerobic Sprint Test* para a potência anaeróbica no período preparatório básico I da periodização, sendo utilizada a análise descritiva de média e desvio padrão, além da análise inferencial comparativa com o teste t de *Student* entre as posições para cada variável analisada. Os valores de potência aeróbica, potência anaeróbica e velocidade não apresentaram diferença estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ). Com base nos resultados obtidos em nosso estudo pudemos concluir que, as capacidades analisadas não possuem diferenças significativas entre as posições indicando uma grande importância e manifestação similar em todos os grupos analisados. Além disso, com o auxílio das médias dos grupos foi possível estabelecer um perfil esperado para cada posição, assim como parâmetros para a seleção desportiva e prescrição do exercício.

## REFERÊNCIAS

BALIKIAN, P.; LOURENÇÃO, A.; RIBEIRO, L. F. P.; FESTUCCIA, W. T. L.; NEIVA, C. M. Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbico de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2002; 8(2): 32-6.

CAMPEIZ, J. M. Futebol: **Estudo da alterações de variáveis anaeróbicas e da composição corporal em atletas de futebol profissionais durante um macrociclo de treinamento**. Campinas; 2001. [Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

CORRÊA, D. K. A.; ALCHIERI, J. C.; DUARTE, L. R. S.; STREY, M. N. Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. 2002; 15(2); 447-60.

INOSTROZA, A. A. **Capacidade aeróbica de futebolistas de altitude durante o período competitivo na cidade de Arequipa – Peru**. Campinas; 2004. [Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

JUNIOR, E. C. P. L.; SOUZA, F. B.; MAGINI, M.; MARTINS, R. A. B. L. Estudo comparativo do consumo de oxigênio e limiar anaeróbio em um teste de esforço progressivo entre atletas profissionais de futebol e futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2006; 12(6); 323-26.

LOPES, C. R. **Análise das capacidades de resistência, força e velocidade na periodização de modalidades intermitentes**. Campinas; 2005. [Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

NETO, L. G. S. **Mudanças nas variáveis de aptidão física numa equipe da 1ª divisão do campeonato nacional durante uma pré-temporada**. Campinas; 2006. [Tese de doutorado - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

NUNES, C. G. **Associação entre força explosiva e a velocidade de deslocamento em futebolistas profissionais**. Campinas; 2004. [Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física].

SANTOS, P. J.; SOARES, J. M.; Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. 2001; 1(2): 7–12.

SILVA, P. R. S.; FONSECA, A. J.; CASTRO, A. W.; GREVE, J. M. D.; HERNADEZ, A. J. Reproducibility of maximum aerobic power (VO<sub>2</sub>max) among soccer players using a modified heck protocol. **Clinics**. 2007; 62(4): 391-96.

#### Contatos

Instituto Mairiporã de Ensino Superior

Fone: 4604 2999

Endereço: Av Dr. Thomaz Rodrigues da Cruz – Mairiporã - SP, CEP: 07600-000

E-mail: [prof@carlosvargas.com.br](mailto:prof@carlosvargas.com.br)

#### Tramitação

Recebido em: 21/08/09

Aceito em: 16/10/09