

AS CAPACIDADES FÍSICAS NA PRÁTICA DO FUTSAL

Gabriel Dias SALDANHA¹, José Araújo de SOUZA²

¹*Estudante de Educação Física / Unincor – email: saldanha90@hotmail.com*

²*Orientador e Prof. do Curso de Educação Física / Unincor - email:*

josearaujodesouza@yahoo.com.br

Palavras-Chave: Futsal, Capacidades físicas

RESUMO

As capacidades físicas constituem fundamentos para a aprendizagem e aperfeiçoamento das ações motoras para a vida toda. Este artigo tem como objetivo realizar uma revisão sobre as capacidades físicas influenciando no desempenho dos praticantes de futsal. A metodologia utilizada para a produção deste estudo foi a revisão literária. As capacidades físicas relacionadas a prática do futsal são: Flexibilidade; Força e potência; Resistência; Coordenação; Agilidade; Velocidade. Flexibilidade é a capacidade física que permitirá aos praticantes de futsal uma maior amplitude possível de um movimento articular. Força e potência são capacidades físicas com o mesmo objetivo, que é permitir aos músculos vencer uma resistência. A potência pode ser considerada como a união da força com a velocidade. Para os jogadores de futsal, os deslocamentos, saltos e chutes são realizados por movimentos com muita potência muscular. Resistência é a capacidade que o corpo tem de suportar um esforço por um tempo determinado, sendo este esforço de certa intensidade. Coordenação é a capacidade física que permite uma combinação físico-motora, onde o gesto executado será realizado com mais facilidade, favorecendo uma ação mais eficaz dos diversos grupos musculares na realização de movimentos seqüentes, proporcionando além da eficácia uma economia de energia. A coordenação permite mais consciência na execução do movimento, colaborando desta forma para um melhor desenvolvimento da velocidade e da agilidade. Agilidade pode considerar como sendo a capacidade de mudar de posição ou de direção dentro do menor tempo possível. Esta capacidade é fundamental para o praticante de futsal, devido às constantes mudanças de posição impostas ao seu corpo durante o jogo e tem uma relação direta com a velocidade. Velocidade pode ser classificada em duas, ou seja, velocidade de reação e velocidade de deslocamento. Por velocidade de reação considera-se o tempo para o início do movimento, a partir da percepção do estímulo, e por velocidade de deslocamento considera-se a execução de uma ação motora no menor espaço de tempo, com a maior rapidez. Nos treinos não se pode analisar de forma separada, pois elas são praticamente transformadas numa só, já que a velocidade de deslocamento é realizada num período extremamente curto. Por isto, quando nos referimos à velocidade nos treinos de futsal, consideramos apenas a velocidade de reação. Através deste trabalho podemos verificar que a capacidade física esta relacionada à saúde que objetiva um desenvolvimento das capacidades para uma boa qualidade de vida e que esta relacionada ao desempenho atlético, influenciando assim para a prática do esporte neste caso do futsal.