

## CAPACIDADE DE SPRINTS DE FUTEBOLISTAS NA PRÉ-TEMPORADA

André de Mello Azevedo- Universidade Federal de Santa Maria-

[azvdo\\_andre@hotmail.com](mailto:azvdo_andre@hotmail.com)

Amanda Simões Martins - Universidade Federal de Santa Maria-

[amandasm\\_dp@yahoo.com.br](mailto:amandasm_dp@yahoo.com.br)

Rossana Velasquez Schultz - Universidade Federal de Santa Maria-

[ro\\_vschultz@hotmail.com](mailto:ro_vschultz@hotmail.com)

Rafael Pasqualin Felin - Universidade Federal de Santa Maria-

[rafaopasqua@hotmail.com](mailto:rafaopasqua@hotmail.com)

Felipe Rubenich Schirmer- Universidade Federal de Santa Maria-

[felipe.rubenich@gmail.com](mailto:felipe.rubenich@gmail.com)

Marcelo Bolzan Frasson- Universidade Federal de Santa Maria -

[marceliiinhob@gmail.com](mailto:marceliiinhob@gmail.com)

Luiz Osório Cruz Portela- Universidade Federal de Santa Maria-

[luizzportela@gmail.com](mailto:luizzportela@gmail.com)

### RESUMO

No futebol as corridas de alta velocidade em curto espaço e médias distâncias são consideradas decisivas. O objetivo desse estudo foi investigar o nível de condicionamento anaeróbio de atletas, que disputam a divisão de acesso do campeonato gaúcho. O grupo estudado tinha a média de idade de  $24,8 \pm 5,6$  anos, massa corporal de  $79,9 \pm 9,2$  kg, estatura de  $178,5 \pm 6,7$  cm e o somatório de 7 dobras cutâneas  $82 \pm 19,4$  mm e foi composto por jogadores profissionais de futebol. Os resultados encontrados para potência absoluta em Watts(W) foram potência média  $598,2 \pm 84,6$  W; potência mínima  $454 \pm 87,2$  W e potência máxima  $762,3 \pm 145$  W. A potência média por posição resultante: atacantes:  $673,3 \pm 22,2$  W; laterais:  $641,2 \pm 75,6$  W; zagueiros  $619,2 \pm 30,5$  W; os volantes:  $600 \pm 92,6$  W e meias:  $539,6 \pm 94,3$  W. Os resultados obtidos auxiliam na preparação física da equipe e colaboram para criação de um perfil dos jogadores de futebol da 2ª divisão do RS.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sprints, Futebol, Potência, Posição.

## **INTRODUÇÃO**

Considerado um esporte acíclico, com grande variação de movimentos, intensidade e duração de 90 minutos, uma partida de futebol exige considerável capacidade aeróbia. Porém, os momentos decisivos acontecem em alta velocidade, em curto espaço de tempo e se repetem por várias vezes dentro do jogo. Adicionalmente, no futebol atual a solicitação de aprimoramento da preparação tática exige que os jogadores sejam capazes de desempenharem múltiplas funções, com diferentes características específicas, conforme cada posição.

Por este motivo o desempenho e a recuperação após sprints repetitivos passa a ser uma qualidade preponderante e seletiva no futebol. Sendo um indicativo importante à seleção dos jogadores mais aptos para se adaptarem as características do jogo e estabelecem informações ao planejamento do treinamento físico.

Um teste que reúne características similares ao descrito anteriormente e bastante utilizado no futebol, devido à semelhança dos gestos motores, é o “Running Based Anaerobic Sprint Test” (RAST) foi desenvolvido para avaliar a capacidade anaeróbia de atletas (Zacharogiannis e colaboradores, 2004:116).

Devido, as poucas investigações com jogadores que disputam esse nível de competição no campeonato gaúcho, objetiva-se com este estudo avaliar a capacidade de sprints repetitivos, capacidade anaeróbica, de uma equipe de futebol profissional que disputa a 2ª divisão do Rio Grande do Sul.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Grupo de Estudo**

Um total de 24 atletas masculinos com  $24,8 \pm 5,6$  anos foram avaliados no início da temporada de treinamento de 2015, para a disputa do campeonato da 2ª divisão do Rio Grande do Sul. O grupo obteve média de, massa corporal de  $79,9 \pm 9,2$  kg, estatura de  $178,5 \pm 6,7$  cm e o somatório de 7 dobras cutâneas  $82 \pm 19,4$  mm.

Todos os atletas realizaram o Running Based Anaerobic Sprint Test, ( RAST), que consiste na execução de 6 sprints consecutivos, com distância de 35 metros e 10 segundos de recuperação entre cada sprint. Os tiros foram realizados em grama natural, o tempo foi coletado através de cronômetros digitais controlados. Os resultados foram expressos em Watts. Para determinar a potência em Watts(W) gerada a cada corrida utilizamos a equação representada na Fórmula abaixo, Zagatto et al. (2009), onde MC= massa corporal em kg.

$$\text{Potência} = \frac{\text{MC} \times \text{Distância}^2}{\text{Tempo}^3}$$

### **ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Foi realizada e apresentada a estatística descritiva, (média ± desvio padrão).

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O perfil de desempenho em sprints repetitivos, anaeróbio, do grupo de jogadores da divisão de acesso do campeonato gaúcho no início da temporada de treinamento encontra-se a seguir.

**Tabela 1-** Valores Médios de Potência Absoluta em Watts (W) e Desvio Padrão (DP).

<b>Variáveis</b>	<b>Média±Desvio Padrão</b>
Potência máxima absoluta	762,3±145 W
Potência média absoluta	598,2±84,6 W
Potência mínima absoluta	454±87,2 W

O resultado obtido pelo grupo avaliado é maior que o relatado por Almeida & Loureiro (2014:44), que investigou os níveis de potência absoluta de atletas da categoria sub-20, que disputaram o campeonato paraense em 2013. Não foi encontrado relatos de atletas profissionais de futebol da 2ª divisão ou de atletas de futebol ao nível nacional, tanto na primeira quanto segunda divisão. Assim,

os dados apresentados podem servir de referência os treinadores, por ocasião da preparação de seus jogadores.

**Tabela 2-** Valores Médios de Potência em Watts (W) e Desvio Padrão (DP) e Posições de Jogo.

<b>Posições</b>	<b>Média±Desvio Padrão</b>
Atacantes	673,3±22,2 W
Laterais	641,2±75,6 W
Zagueiros	619,2±30,5 W
Volantes	600±92,6 W
Meias	539,6±94,3 W

Os resultados relatados por Cancian e colaboradores (2010:1), com atletas que também disputaram a 2ª divisão do campeonato gaúcho, organizados por posição de jogo, foram superiores aos de nossos atletas: atacantes (810,2±53,38 w); meio-campistas (602,1±74,69 w); zagueiros (701,2±34,48 w). Somente os laterais alcançaram valores inferiores (597,9±73,63 w).

## **CONCLUSÃO**

Este estudo contribui para o estabelecimento do perfil de desempenho no RAST para os atletas de futebol da 2ª divisão. Esse serve de referência aos treinadores ao estabelecimento das metas de performance, com vista competições de futebol e principalmente à disputa do campeonato da 2ª divisão do RS.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, B. J. L & Loureiro, J. P. (2014). Perfil anaeróbio obtido pelo running anaerobic sprint test (r.a.s.t.) no período pré-competitivo de atletas inscritos no campeonato paraense sub-20 de 2013. *Revista Brasileira de Futebol*,06(2): 39-46. Recuperado de:

<http://www.seer.ufv.br/seer/rbf/index.php/RBFutebol/article/view/139/129>

Cancian, I., Fuke, K., Moro, V. I., de Leon, E. G., Dias, R., & Matheus, S. C. (2010). Avaliação física em futebolistas profissionais no início da pré temporada. *Revista Digital -efdeportes.com*,1. Recuperado de:

<http://www.efdeportes.com/efd146/avaliacao-fisica-em-futebolistas-profissionais.htm>

Zacharogiannis, E., Paradisis, G., & Tziortzis, S. (2004). An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (5):116.

Zagatto, Alessandro M.; Beck, Wladimir R. & Gobatto, Claudio A. (2009). Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting short-distance performances. *Journal of Strength and Conditioning Research. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins*, 23(6):1820-1827. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11449/20763>