Artigo

ASPECTOS METODOLÓGICOS DO AQUECIMENTO PARA O JOGO DE FUTEBOL: UM ESTUDO DE REVISÃO.

Título resumido:
Aquecimento no Futebol

Alexandre César Julião¹; Saulo Santana Holanda e Silva²; Edil de Albuquerque Rodrigues Filho³; Iberê Caldas Souza Leão⁴

RESUMO

Objetivo: Objetivou-se analisar formas de aquecimento para o treino ou jogo de futebol, fornecendo subsídios metodológicos para futuras discussões. **Método:** Foram pesquisados livros da língua portuguesa, espanhola e inglesa, como também artigos e periódicos utilizando as bases de dados do Google acadêmico, Scielo, periódicos Capes, Pubmed, sobre o tema proposto. **Resultados e discussão:** Os resultados nos mostram que além de ser trabalhada a parte fisiológica, no aquecimento para o futebol devem ser enfatizadas ações que irão ocorrer na partida, estimulando boas decisões e que estas representem as situações que ocorrerão no jogo; tudo isso aliado à questão metodológica. **Conclusão:** Concluímos que nas diversas formas de aquecimento para a prática do futebol, os aspectos cognitivos junto com os métodos ativos (JDC, IEU, situacional) devem ser enfatizados por parte dos profissionais dessa modalidade, visto que os mesmos reproduzem ações técnicas e táticas contextualizadas com o jogo formal preparando melhor o atleta.

Palavras-chave: Aquecimento, Metodologia, Futebol.

ABSTRACT

Objective: We aimed to analyze forms of heating for training or football game, providing methodological basis for future discussions. **Method:** We searched books of Portuguese, Spanish and English, as well as articles and journals using the academic google databases, scielo, periodicals capes, pubmed, on the theme. **Results and discussion:** The results show that besides being crafted physiological part in the heating for football should be emphasized actions that will occur in the game, encouraging good decisions and they present situations that occur in the game; all this combined with methodological issue. **Conclusion:** We conclude that the various forms of heating to soccer practice, the cognitive aspects together with active methods (JDC, IEU, situational) should be emphasized by the professionals of this type, since they reproduce technical actions and contextualized tactics with the formal game better preparing the athlete.

Keywords: Warm up, Methodology, Soccer.

1 Instituto Brasileiro de Gestão e Marketing. Educação Física- Recife - Brasil - CREF.004066 G/PE.

e-mail: juliaoalex@hotmail.com

2 Instituto Brasileiro de Gestão e Marketing. Educação Física- Recife – Brasil – CREF. 005456-G/PE.

e-mail:

3 Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico de Vitória, Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - Vitória de Santo Antão - PE – Brasil - CREF.004896-G/PE.

e-mail: edil.a.r.f@hotmail.com

4 Universidade Federal de Pernambuco- Centro Acadêmico de Vitória, Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - Vitória de Santo Antão - PE – Brasil - CREF.000176G/PE.

e-mail: iberecaldas@gmail.com

Recebido 21/04/2017; Aceito 23/07/2017

INTRODUÇÃO

O fenômeno esporte se apresenta de várias maneiras para sociedade moderna, esta prática vem necessitando de investigações científicas e específicas para seu melhor entendimento e desenvolvimento, estando essa evolução relacionada às manifestações desse fenômeno, dentre elas, esporte escolar, de rendimento e alto nível (CALDAS, 2006).

O foco dessa investigação será o esporte de rendimento e alto nível, ligando essas práticas a uma modalidade esportiva coletiva (MEC), o futebol. Conforme Garganta (2001) o futebol é uma modalidade de cooperação, oposição e invasão do terreno adversário, cujo objetivo maior é realização de gols entre as equipes (GARGANTA, 2001).

Sendo o futebol uma MEC de invasão, exige dos atletas rápidas mudanças no ritmo e na velocidade de deslocamento com e sem a bola, tendo o aquecimento um papel fundamental para o desenvolvimento dessas atividades e um melhor desempenho (CASTAGNA, D'OTTAVIO, 2007).

Na busca desse melhor entendimento sobre o futebol e melhor desempenho do atleta no jogo, necessita-se também de um aprofundamento de como preparar o atleta para o confronto entre as equipes (treino e competição), isto é, como aquecer os atletas.

Aquecer é preparar o indivíduo para a prática esportiva (treino / competição), é a busca de um estado ideal fisiológico, emocional, cinético e coordenativo, como também prevenir lesões (WEINECK, 2003). A essa definição poderíamos adicionar para a prática do futebol, que o aquecimento prepara o atleta para sua melhor performance nos quesitos da técnica, tática, preparação física e psíquica; já que nessa MEC os atletas são exigidos de forma integral desde o primeiro minuto da partida ou do treino (BAGUETE, 2011).

Fisiologicamente, o conceito de aquecimento para uma MEC significa o aumento do metabolismo do organismo, melhor mobilização

energética, aumento da irrigação e da temperatura tecidual, aumento da atividade enzimática aeróbia e anaeróbia, aumento da resposta dos grupos musculares, melhora da lubrificação articular e redução do limiar de excitabilidade dos neurônios (KATCH, MCARDLE, 1996).

Concomitantemente a essa preparação, jamais o aquecimento deve ocorrer sem que os atletas estejam também sendo estimulados no quesito cognitivo, por conseguinte, o aquecimento deve seguir uma sequência lógica e pedagógica (metodológica) até deixar o atleta em um nível ótimo para a sessão do treino ou para uma partida de futebol (BAGUETE, 2011; CESCHIN, 1999).

O aquecimento que antecede uma partida de futebol não deve então, focar apenas a preparação dos grupos musculares, mas, preparar o atleta também para tomar boas decisões, pensar e agir rapidamente nas situações problemas que irão surgir dentro da partida; para que isso aconteça, é necessário que o jogo ocorra também no aquecimento. Dessa forma, as atividades em forma de jogos devem obedecer a um processo adequado, respeitando os conteúdos do futebol, modelo de jogo que a equipe vem treinando e que apresentará diante dos adversários, inclusive no aquecimento (BAGUETE, 2011). Nesse sentido, objetivou-se analisar formas de aquecimento para o treino ou jogo de futebol, fornecendo subsídios metodológicos para futuras discussões.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos, periódicos e livros da língua portuguesa, espanhola e inglesa, datados de 1995 a 2014. Utilizaram-se as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, periódicos Capes, Pubmed, através dos seguintes termos de indexação: "football/futebol, soccer/futebol, eating/aquecimento, methodology/metodologia". Para esta investigação foram recuperados (15) artigos e (12) livros, que dizem respeito aos termos citados. Destes, foram utilizadas (18) referências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as buscas realizadas, percebe-se que o aquecimento para o futebol, preparatório para o treino ou jogo, o mesmo deve ser realizado com ações que irão ocorrer na partida; estimulando boas decisões, modelo de jogo proposto pela equipe, ações táticas e técnicas que representem as situações do futebol e, tudo isso aliado à questão fisiológica do atleta; caso contrário, sem um devido controle metodológico, o aquecimento talvez, poderá até não contribuir para um bom desempenho tático da equipe (GOMES, SOUZA, 2008).

Weineck (1991) e Chiesa (2014) propõem que momentos antes dos jogos pode-se utilizar a forma de aquecimento mental, pensamentos / imitação dos gestos ou situações que provavelmente ocorrerão no jogo; essa reprodução ativa involuntariamente o sistema nervoso central e o coloca em estado de prontidão para atividade proposta. Esse tipo de aquecimento deve ser utilizado apenas para movimentos ou sequências de movimentos fáceis, totalmente automatizados, onde o indivíduo deverá

pensar apenas em seu sucesso durante a estimulação mental (WEINECK, 1991; CHIESA, 2014).

Aliado a estimulação Coledam e Santos (2011) avaliaram diferentes formas de aquecimento; sem bola, com bola, com bola em campo reduzido e sem aquecimento sobre a agilidade, com e sem condução de bola em crianças de ambos os sexos praticantes de futebol. As variáveis foram mensuradas através do teste de Shuttle run para agilidade com bola (LITTLE, WILLIAMS, 2005) e do teste proposto por Johnson e Nelson (1979) para agilidade sem bola. Os resultados indicaram que tanto o aquecimento sem bola, quanto o jogo em campo reduzido foram eficientes para melhorar a agilidade dos praticantes dessa modalidade, embora nas meninas o aquecimento dinâmico não demonstrasse diferença significativa (16,12 e 15,76 segundos respectivamente) quando comparados à condição sem aquecimento.

No que Coledam e Santos (2011) descobriram sobre a qualidade física da agilidade no futebol faz sentido, sabemos que essa valência é imprescindível para prática dessa modalidade; mas

que por outro lado, nessa investigação objetivou-se buscar informações sobre como utilizar, por exemplo, a agilidade dentro de propostas metodológicas que estejam presentes em atividades que se aproximem ao máximo da realidade do jogo de futebol.

Segundo Bayer (1994); Garganta (2001) afirmam que os métodos ativos utilizados nas MEC para o desenvolvimento do jogador inteligente e criativo se faz necessário a inserção de sinais relevantes nessas estratégias metodológicas presentes no jogo (a bola, colegas, adversários, regras e alvos).

Coledam e Santos (2010) realizaram um estudo com dezoito pré-adolescentes praticantes de futebol, onde verificaram efeitos de duas formas de aquecimento sobre a impulsão horizontal, os participantes realizaram o teste de impulsão horizontal em duas diferentes condições, aquecimento dinâmico (atividades livres / individuais) e aquecimento em forma de jogo de futebol. Os aquecimentos foram realizados durante 10 minutos, sendo que o aquecimento em forma de jogo era realizado sem goleiro. Os pesquisadores relataram que, sobre a impulsão horizontal não houve diferenças significativas 196,11 centímetros para aquecimento dinâmico e 191,28 centímetros para aquecimento em forma de jogo reduzido.

A impulsão horizontal parece não ser tão importante para a prática do futebol, a verticalidade nos saltos nos parece ser mais utilizada durante o jogo de futebol, Caldas (2016) comenta que, devemos buscar indicadores que representem a quantidade de ações técnicas e físicas realizadas pelos atletas dentro de uma partida de futebol para que possamos planejar o aquecimento estimulando às ações que ocorrerão no jogo.

Fletcher e Jones (2004) compararam diversas formas de aquecimento sobre o desempenho no teste de Sprint de 20 metros no rugby, e verificaram que o grupo que realizou alongamentos estáticos aumentou o tempo no teste quando comparado ao grupo que realizou alongamentos dinâmicos. Já no futebol, sabe-se que um atleta executa 40 a 100 sprints de 20 a 30 metros durante a partida (COMETTI, 2002); esse indicador corrobora com o estudo acima quando os autores dão ênfase ao trabalho dinâmico do alongamento junto com outras atividades durante o aquecimento.

Observou-se durante a Copa do Mundo 2014 no Brasil, algumas seleções realizando o aquecimento antes do jogo, neste eram realizadas ações técnicas, alongamentos e mini jogos, salvo algumas equipes, que executavam trabalhos de cruzamentos e finalizações; e por fim os atletas realizavam sprints em espaços curtos. Diferentemente do que estamos habituados a ver nos aquecimentos da maioria das equipes Brasileiras de futebol; foram as ações de cruzamentos e finalizações a gol, as quais concordamos ser de vital importância para um melhor desempenho dos atletas no jogo.

CONCLUSÃO

Concluímos que nas diversas formas de aquecimento para a prática do futebol, os aspectos cognitivos junto com os métodos ativos (JDC, IEU, situacional) devem ser enfatizados por parte dos profissionais dessa modalidade, visto que os mesmos reproduzem ações técnicas e táticas contextualizadas com o jogo formal preparando melhor o atleta.

REFERÊNCIAS

- Baguete, B. O aquecimento específico ao treino de futebol. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/coluna/11583>, acesso em 12/12/2014.
- Bayer, C. O ensino dos desportos coletivos. Lisboa: Dinalivro; 1994.
- Caldas, I. S. L. O desporto na escola. 1ª Ed. Recife – PE: Fasa; 2006.
- Caldas, I. S. L. Treinando Handebol. 1ª Ed. Recife: Editora da Universidade Federal de Pernambuco; 2014.
- Castagna, C.; Abt, G.; D'ottavio S. Physiological aspects of soccer refereeing performance and training. Sports Medicine, v. 7, n. 37, p. 625-646, 2007.
- Ceschin, A. Aquecimento: Necessidade psicológica ou funcional? (Monografia de Conclusão de Curso – Departamento de Educação Física). Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 1999.
- Chiesa L. C. Aquecimento e atividade física. Disponível em: http://www.e-muitomais.com/web_pages/edfisica/artigo16otemas.html, acesso em 8/12/2014.
- Coledam, D. H. C.; Santos, J. W. Efeito agudo do aquecimento realizado através de exercícios dinâmicos e jogo de futebol em campo reduzido sobre a agilidade em crianças. Revista de Educação Física – UEM, v. 2, n. 22, p. 255-264, 2011.
- Coledam, D. H.; Santos, J. W. Efeitos dos aquecimentos com jogo de futebol e com exercícios dinâmicos sobre a agilidade e a impulsão horizontal em pré-adolescentes praticantes de futebol. Revista Brasileira de Futebol, v. 0, n. 3, p. 12-21, 2010.
- Cometti, G. La preparación física en el fútbol. Barcelona: Editorial Pai do tribo; 2002.
- Fletcher, I. M.; Jones, B. The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. Journal of Strength & Conditioning Research, v. 4, n. 18, p. 885-888, 2004.
- Garganta, J. A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 1, n. 1, p. 57-64, 2001.
- Gomes, A. C.; Souza, J. Futebol treinamento desportivo de alto rendimento. 1ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- Johnson, B. L.; Nelson, J. K. Practical measurements for evaluation in physical education. Minnesota: Burgess publishing company; 1979.
- Katch, F. I.; McArdle, W. D. Nutrição, Exercício e Saúde. 4ª Ed. Rio de Janeiro: MEDSI; 1996.
- Little, T.; Williams A. G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength & Conditioning, v. 1, n. 19, p. 76-83, 2005.
- Weineck, J. Treinamento Ideal. 9ª Ed. São Paulo: Manole; 2003.
- Weineck, J. Biologia do esporte. 1ª Ed. São Paulo: Manole, 1991..