

Igor Junio Oliveira Custódio

**ANÁLISE QUANTITATIVA E QUALITATIVA DA CARGA DE
TREINAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Leszek Antoni Szmuchowski

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da
UFMG.
2011

Igor Junio Oliveira Custódio

**ANÁLISE QUANTITATIVA E QUALITATIVA DA CARGA DE
TREINAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL**

Monografia apresentada à
Escola de Educação Física,
Fisioterapia e Terapia
Ocupacional da Universidade
Federal de Minas Gerais.

APROVAÇÃO 25 / 11 / 2011

Prof. Dr. Leszek Antoni Szmuchrowski
Orientador

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas
Avaliador

Prof. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos
Avaliadora

Belo Horizonte, 25 de novembro de 2011

"A vontade de se preparar precisa ser maior do que a vontade de vencer."
Epígrafe
(Bob Knight)

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar quantitativamente e qualitativamente carga de treinamento aplicada a uma equipe de futebol, da categoria sub-17 (juvenil), durante o primeiro (cinco meses) de dois ciclos de treinamento planejados para a temporada. A amostra voluntária deste estudo foi constituída por 21 jogadores de futebol de campo, do sexo masculino, da categoria sub-17 (juvenil), pertencente a um dos principais clubes da cidade de Belo Horizonte - MG, participante de campeonatos em nível estadual, nacional e internacional. Para se registrar a carga de treinamento da categoria em estudo foi utilizado o método de planejamento, registro e análise da sobrecarga do treinamento (PRACTE) proposto por Szmuchrowski (1995). A partir dos dados analisados verificou-se um total de 9219 minutos de carga de treinamento distribuídos através de 132 sessões. Dentro da especificidade dos conteúdos de treinamento (global, direcionado ou específico) verificou-se a predominância do tempo de trabalho dos exercícios de caráter específico (5215 minutos – 56,6%) em comparação aos de caráter geral (3356 minutos – 36,4%) e direcionado (648 – 7%). Tal fato se deu à tendência atual, de se trabalhar cada vez mais cedo, e cada vez mais, exercícios de caráter específico que envolva tanto o componente técnico/tático quanto o componente físico subjacente. Dentro do período de quatro mesociclos de 25, 30, 33, 34 dias de duração, respectivamente, pode-se observar do 1º para o 3º mesociclo um aumento dos exercícios de caráter específico (1º = 50%; 2º = 56%; 3º = 64%) e uma diminuição dos exercícios de caráter geral (1º = 44%; 2º = 37%; 3º = 27%). Isso se deve à aproximação dos jogos de competição mais importantes e mais competitivos. Já os exercícios de caráter direcionado permanecem praticamente constantes dentro de cada mesociclo de treinamento (1º = 6%; 2º = 7%; 3º = 8%). Já no último mesociclo de treinamento observa-se um aumento da quantidade de exercícios de caráter geral (3º = 27%; 4º = 37%), uma diminuição dos exercícios de caráter específico (3º = 64%; 4º = 56%) e uma relativa manutenção dos exercícios de caráter direcionado (3º = 8%; 4º = 7%). Os exercícios de caráter específicos não aparecem como prioritários apenas nos dois primeiros e nos dois últimos microciclos. No primeiro por se tratar de um período introdutório, de início de trabalho (geral), já nos dois últimos devido à eliminação precoce da equipe na competição. Em cima disso se vê no segundo microciclo de treinamento um incremento substancial dos meios específicos, o que vem a ser uma tendência a partir deste período (com exceção do sétimo), visto que a competição já se inicia no quinto microciclo de treino e se estende até o 16º. Os meios de caráter direcionado apresentam uma relativa linearidade ao longo da temporada. Por fim, os meios de treinamentos gerais seguem uma ordem comum de acontecimento. Quando se diminui a quantidade de exercícios de caráter específico, logo se lança mão, juntamente com os meios direcionados, dos exercícios de caráter geral.

Palavras-chave: Futebol; controle de carga; método PRACTE.

ABSTRACT

The main objective of this work was to analyze quantitatively and qualitatively training load applied to a under-17 soccer team during the first (five months) of two cycles of training planned for the season. The voluntary sample of this study was composed of 21 field soccer players, males, under-17, belonging to one of the greatest soccer clubs from the city of Belo Horizonte-MG, participant of championships at the regional, national and international levels. To register the training load in this study, the method used was the method of the planning, registration and analysis of load training (PRACTE) proposed by Szmuchrowski (1995). From the data analyzed there was a total of 9219 minutes training load distributed through 132 training sessions. Within the nature of training content (global, directed or specific) was verified the predominance of working time of specific exercise (5215 minutes – 56,6%) compared to those of a global feature (3356 minutes – 36,4%) and directed feature (648 – 7%). Such a fact was given by the current trend of, increasingly early, work with exercise of specific feature involving both technical/tactical components as the adjacent physical component. Within the four training periods of 25, 30, 33, 34 days long, respectively, can be observed from the 1st to the 3rd training period an increase of specific exercises (1st = 50%; 2nd = 56%; 3rd = 64%) and a decrease of global exercises (1st = 44%; 2nd = 37%; 3rd = 27%). It's happened due the approximation of the most important competition. Exercises of directed feature remain virtually constant within each training period (1st = 6%; 2nd = 7%; 3rd = 8%). Already in the last training period can be observed an increase amount of global exercises (3rd = 27%; 4th = 37%), a decrease of specific exercises (3rd = 64%; 4th = 56%) and a maintenance of directed exercises (3rd = 8%; 4th = 7%). The exercises of specific feature not appear, as priorities, only in the first two and last two weeks. In the first because it's an introductory period, initially of general work. Already in the last two weeks due to the early elimination of the team in the championship. On top of that you see in the 2nd training week a substantial increment of specific exercises, which became a trend since this period (with the exception of the 7th), taking into account that the competition already begins in the 5th training week and runs until the 16th. The exercises of directed feature appear relativity linearity throughout the season. Finally, the exercises of global feature follow a common order of event. When the amount of specific exercise decrease, is used, together with the exercises of directed feature, exercises of global feature.

Key-words: Soccer, load control, PRACTE method

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração	Página
QUADRO 1. Utilização dos componentes da carga	21
FIGURA 1. Visão tridimensional dos componentes da carga do treinamento	24
QUADRO 2. Relação dos seis níveis de intensidade, com seus respectivos métodos de trabalho e parâmetros de registro	26
FIGURA 2 - Esquema representativo dos métodos de treinamento	30
FIGURA 3 – Modelo de definição do Meio de Treinamento Esportivo	31
QUADRO 3. Exemplo de construção de um grupo dos meios de treinamento	33
QUADRO 4. Variáveis utilizadas no registro da carga de treinamento	40
GRÁFICO 1. Magnitude dos meios e das intensidades dos meios de treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo de todo macrociclo	43
GRÁFICO 2. Estrutura dos meios e das intensidades dos meios de treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo dos mesociclos de treinamento	45
GRÁFICO 3. Dinâmica dos meios treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo dos microciclos de treinamento	47
GRÁFICO 4. Dinâmica das intensidades de trabalho dos meios treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo dos microciclos de treinamento	48

LISTA DE TABELAS

Tabela	Página
1- TABELA 1 Dados descritivos para as variáveis: tempo total de treinamento (em minutos) e número total de sessões de treinamento	42
2- TABELA 2 Valores descritivos obtidos nos testes de início e de final do período de treinamento	48

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 Objetivos	10
1.1.1 Objetivo geral	12
1.1.2 Objetivos específicos	12
1.2 Justificativa	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1 Treinamento esportivo	14
2.2 Componentes da carga de treinamento	16
2.2.1 Conteúdo da carga	17
2.2.2 Duração do estímulo	17
2.2.3 Volume do estímulo	17
2.2.4 Frequência do treinamento	18
2.2.5 Intensidade do estímulo	18
2.2.6 Densidade do estímulo	19
2.2.7 Organização da carga	19
2.2.8 Orientação da carga	19
2.3 Método PRACTE	22
2.3.1 Componentes da carga de treinamento segundo o Método Practe	22
2.3.1.1 O exercício	24
2.3.1.2 A intensidade	25
2.3.1.3 A duração	27
2.3.2 Métodos de treinamento	27
2.3.3 Meios de treinamento	30
2.3.4 Catálogo dos meios de treinamento	31
2.3.5 Parâmetros da carga de treinamento	34
2.3.5.1 Magnitude	35
2.3.5.2 Estrutura	35
2.3.5.3 Dinâmica	36
3 MATERIAIS E MÉTODOS	37
3.1 Tipo de pesquisa	37
3.2 População	37
3.3 Amostra	38
3.4 Instrumento	38
3.4.1 Seleção do instrumento	38
3.4.2 Descrição do instrumento	39
3.5 Procedimento para a coleta de dados	39
3.6 Delineamento experimental	40
3.7 Tratamento estatístico	40
4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
4.1 Caracterização da amostra	41
4.2 Análise da magnitude dos meios e das intensidades dos meios de treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo de todo macrociclo	42

4.3 Análise da estrutura dos meios e das intensidades dos meios de treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo dos mesociclos.....	43
4.4 Análise da dinâmica dos meios e das intensidades dos meios de treinamento gerais, direcionados e específicos ao longo dos microciclos.....	45
4.5 Alterações no desempenho motor e medidas antropométricas após o período de treinamento.....	48
5 CONCLUSÕES	51
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE	57