

KLEBER DA SILVEIRA FRANCO

A PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUT-SAL
PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

MONOGRAFIA APRESENTADA A UNIVER-
SIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS COMO
EXIGÊNCIA PARCIAL PARA OBTENÇÃO
DO GRAU DE ESPECIALISTA EM CIÊNCIAS
DO TREINAMENTO, SOB A ORIENTA-
ÇÃO DO PROF.º MIGUEL DE ARRUDA.



AGRADECIMENTOS

A LUCINEA SANDRA, MINHA ESPOSA PELA COMPREENSAO E INCENTIVO DISPENSADO DURANTE TODO ESTE PERIODO DE PESQUISA.

A MIGUEL DE ARRUDA, MEU ORIENTADOR PELA ATENÇÃO, E COLABORAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DESTA PESQUISA.

AOS ATLETAS DO CLUBE SÃO JOÃO CATEGORIA JUVENIL PELA SERIEDADE QUE ENCARARAM ESTE TRABALHO, COLABORANDO NA APLICAÇÃO DOS TESTES.

RESUMO

O objetivo do presente trabalho é de apresentar de maneira simples e objetiva um planejamento de preparação física voltada exclusivamente ao Fut-Sal, uma vez que o Fut-Sal é considerado hoje como sendo um dos três esportes mais populares do país todavia não se encontra na literatura, trabalhos que possam orientar os profissionais da área.

O presente trabalho apresenta também uma tabela que determina o perfil de aptidão física dos atletas de Fut-Sal categoria juvenil que servira de parâmetro aos preparadores físicos da modalidade.

A amostra se compõe de 15 atletas de Fut-Sal categoria juvenil, com média de idade de 18 anos pertencentes a equipe do Clube São João de Jundiaí que sagrou-se campeã invicta do Campeonato Metropolitano da Primeira Divisão 1996 torneio este da Federação Paulista de Futebol de Salão.

Os atletas foram avaliados no início da preparação sendo reavaliados após o término da competição.

SUMÁRIO

	Pág.
1- INTRODUÇÃO	01
2- OBJETIVOS	02
3- HISTÓRICO	03
4- PLANEJAMENTO	05
4.1 - Frequencia de Treinamento	06
5- PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO	07
5.1 - Macro ciclo	07
5.2 - Período Preparatório	09
5.2.1 - Básica	09
5.2.2 - Específica.....	09
5.3 - Período Competitivo	10
5.4 - Período de Transição	11
6- TESTES DE AVALIAÇÃO	12
6.1 - Bateria de Testes a serem Aplicados aos Atletas do Fut - Sal	13
6.2 - Resultado dos Testes	16
6.3 - Tabela de Classificação dos Testes Referente a Atletas do Fut-Sal Categoria Juvenil	17
7- CONCLUSÃO	20
8- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

1-INTRODUÇÃO

O Fut-Sal é um esporte em crescente evolução, tendo como principal objetivo se tornar um esporte olímpico já a partir da Olimpíada do ano 2.000 em Sydney na Austrália, todavia não tem recebido a atenção necessária por parte dos estudiosos, onde encontramos apenas trabalhos voltados a preparação técnica e tática além das regras do desporto, sendo que a preparação física fica relegada a um segundo plano como podemos observar em Romar onde diz " Em nosso livro trataremos dos dois últimos aspectos: a técnica e o tático. O aspecto físico, como é de conhecimento da maioria de nossos técnicos, é um estudo mais profundo e cabe aos professores da Educação Física"

O Fut-Sal tem apresentado inúmeras alterações em suas regras visando proporcionar sempre um maior dinamismo as partidas, acrescido a isto a evolução natural tanto tática quanto técnica faz com que se desperte uma maior atenção a preparação física uma vez que as equipes que buscam os resultados mais expressivos devem incluir a preparação física em seu planejamento, buscando oferecer aos atletas uma preparação mais específica a realidade do Fut-Sal, e não transportando os métodos de treinamento do futebol como se as exigências físicas fossem as mesmas.

O Fut-Sal necessita de uma "resistência mais anaeróbia que aeróbia, devido a seus deslocamentos curtos a grande velocidade, mas sucedendo-se constantemente com mudanças bruscas de direção (Garcia, 1986), somando a isto o dinamismo das partidas obrigando os atletas a uma contínua e exaustiva movimentação pela quadra onde a Lei é jogar e impedir que o adversário jogue. Esta contínua movimentação faz com que seja consumido mais glicogênio com uma maior produção de ácido láctico do que se o trabalho fosse intermitente aspectos que podem acelerar o processo de fadiga aos atletas limitando assim seu desempenho.

"A energia que supria via de sistema de LA será menor e aquela via de sistema ATP-PC será maior nas corridas intermitentes. O que significa que haverá menos ácido láctico acumulado, e portanto menos fadiga ligada ao trabalho intermitente." (Mathews/fox, 148).

2-OBJETIVOS

O presente trabalho visa definir as qualidades físicas mais requisitadas na prática do Fut-Sal apresentando alguns métodos de avaliação (testes físicos) bem como seus resultados médios de forma a proporcionar subsídios aos profissionais da área para que possam orientar seus trabalhos observando as exigências do Fut-Sal seguindo uma tabela própria evitando assim a necessidade de se buscar os testes e resultados de outras modalidades como forma de parâmetros, além de desenvolver um planejamento anual (periodização) afim de obter a máxima performance individual; “considerando que o esportista, no decorrer de um processo de treinamento plurianual não pode estar continuamente em forma, a edificação, a conservação, a perda da forma esportiva são submetidas a uma periodização repetida por ciclos” (Weineck. 237).

O objetivo da periodização é direcionar o treinamento de maneira que os atletas atinjam o ápice de suas capacidades no período da competição alvo (competição mais importante).

3-HISTÓRICO

A prática do Fut-Sal, data da década de 30 onde as peladas de várzea começaram a ser adaptadas as quadras de basquete e pequenos salões (Lucena, 1994), embora esta prática fosse comum a época de uma forma recreativa o futebol de salão passa a ser encarado como esporte a partir da publicação de regras que o regulamentem como esporte e isto coube ao professor Juan Carlos Ceriani da ACM de Montevideo, por ocasião de um curso no Uruguai, patrocinado pelo Instituto Técnico da Federação Sul-Americana da Associação Cristã de moços, foram distribuídas cópias destas regras a todos os representantes da A.C.M. da América do Sul entre eles os brasileiros Asdrubal Monteiro, José Rothier e João Lotufo.

Juan Carlos Ceriani publicou as primeiras regras, porém, sem uma visão mais ampla além de seus objetivos práticos e imediatos, não teve o intuito de criar um novo esporte e portanto não trabalhou neste sentido (Tolussi, 1984).

Habib Mahfuz, Pedro Rosa, Vinícios Fanucchi, Affonso Bullara, Francisco Gil Claudio entre outros eram jovens e tinham algo em comum, gostavam de esporte e eram sócios da ACM de São Paulo começaram a praticar o Futebol de Salão e novos adeptos foram agregando o grupo. Estes homens graças ao espírito empreendedor e organizacional levaram o Futebol de Salão a se desenvolver até sua consagração popular e sua posterior oficialização como esporte, tendo em 1950 este grupo em parceria com Asdrubal Monteiro, fizeram modificação nas regras tendo aperfeiçoado algumas, publicando posteriormente um livreto com as novas regras e distribuindo gratuitamente sendo isto fundamental para a difusão do Futebol de Salão. Em 1954 é fundada a primeira entidade oficial a Federação Metropolitana de Futebol de Salão no Rio de Janeiro e no ano seguinte a Fundação da Federação Paulista de Futebol de Salão tendo como presidente Habib Mahfuz. Em 1958 a então Confederação Brasileira de Desporto (CBD) oficializa a partida de Futebol de Salão no País.

No final da década de 60 o Futebol de Salão atravessa fronteiras e criada em 1969 a Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão com sede em Assunção-Paraguai e congrega quase todos os países da América do Sul, já em 1971 é fundada a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), tendo como primeiro presidente João Havelange, com a filiação de 32 países que já praticavam o Futebol de Salão nos moldes brasileiros com a realização dos primeiros campeonatos Mundiais e Panamericanos na década de 80.

A década de 90 marca a fusão com o Futebol de cinco (prática esportiva reconhecida pela FIFA) e passa a adotar a terminologia FUT-SAL.

Com sua vinculação a FIFA o FUT-SAL deu um grande passo para se tornar um desporto olímpico, tendo a Olimpíada de Sydney-Australia do ano 2.000 o momento mor de toda sua trajetória histórica.

Hoje já são 136 países filiados, sendo largamente praticado em, pelo menos 50 países e 03 continentes, satisfazendo desta forma as exigências do comitê internacional para ser reconhecido como esporte olímpico.

O Brasil é atualmente tetra-campeão mundial de Fut-Sal, o Paraguai venceu uma vez, e embora as primeiras regras tenham surgido no Urugauai, o aperfeiçoamento e divulgação coube aos brasileiros sendo por isso tratado como desporto genuinamente brasileiro.

4-PLANEJAMENTO

‘O Futebol de Salão talvez seja o esporte que mais sofreu alterações nos últimos anos, mas sempre com a filosofia de agilizar, humanizar e emocionalizar o jogo. E, sem dúvida, essas modificações e ajustamentos nas regras tornaram o Fut-Sal mais dinâmico e vistoso, ... Com o dinamismo no jogo, o condicionamento físico dos jogadores também passou a ser mais exigido.’ (MUTTL, 174).

As equipes que buscam os melhores resultados no Fut-Sal devem se organizar, planejar o trabalho pois com a evolução do desporto serão cada vez mais remotas as chances de êxito de equipes que se preparam de forma empírica.

O objetivo de se planejar todo o treinamento é o de oferecer aos atletas todas as condições necessárias para se atingir o máximo de suas potencialidade no desenvolvimento do desporto uma vez que treinamento desportivo é “o conjunto de procedimento e meios utilizados para se conduzir um atleta a sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado” (Dantas, 03) devendo acrescentar a preparação tática neste conceito além de um acompanhamento médico.

“Portanto, na organização do treinamento desportivo, todos os detalhes deverão ser lembrados, como: o planejamento em suas diversas fases, baseando sempre na lógica e racionalidade, nos recursos disponíveis, no prazo para a execução, na ciência e demais variáveis que possam intervir no andamento do treinamento” (Fernandes, 43).

Na hora de se elaborar o planejamento deve-se estar presente toda a comissão técnica pois “é fundamental que se estabeleça no planejamento que as partes de um treinamento desportivo devem ser permanentemente, interrelacionada e interatuante” (Tubino,131) porém neste caso tratarei apenas da preparação física sendo que a preparação técnica e tática podem ser encontradas praticamente em todos os livros destinados ao Futebol de Salão.

4.1-Frequência do Treinamento

O Fut-Sal é um esporte ainda muito amador, onde seus atletas em sua maioria conciliam os treinamentos com suas atividades profissionais por isso o numero de sessões de treinamento é muito particular de cada equipe, devendo adaptar as sessões de acordo com a sua realidade e disponibilidade. “O ideal seria quatro dias por semana em dois periodo. Um periodo seria destinado a preparação fisico-técnica e o outro a preparação tática” (Tolussi, 118) no entanto este ideal foge a realidade do Fut-Sal atual, em se tratando de categoria juvenil ha de se contar que os atletas estão em idade escolar. As sessões em periodo integral tem os seus beneficios porém “não ha evidencias científicas que sugiram que múltiplas sessões de treinamento conduzam a maiores ganhos de desempenho e de aptidão”. (Mathews, 178).

Sugiro que se execute uma seção de treinamento diária, sendo que a preparação fisica por ser totalmente individualizada pode ser ministrada nos três periodos (manhã, tarde e noite) possibilitando desta forma que o atleta participe do treinamento no horário que melhor lhe convir..

No entanto “se não houver um espaço mínimo de tempo de dois dias por semana com uma hora para a preparação fisico-técnica, é melhor não faze-la, pois será perda de tempo” (Tolussi, 118).

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sabado	Domíngo
Descanso	Baixa	Alta	Media	Baixa	Baixa	Partida

Exemplo de distribuição da carga de treinamento, segundo Garcia, 1986.

5-PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

Através da periodização do treinamento será possível proporcionar aos atletas condições para que atinjam o ápice de suas potencialidades quando do desenvolvimento da competição alvo, “um ciclo de treinamento pode reproduzir-se uma, duas e até mesmo três vezes durante o ano, conforme o esporte e o nível de qualificação” (Weineck, 237). O mais comum é o de se utilizar de periodização simples ou dupla; “A periodização simples refere-se a existência de apenas um período de competição durante a divisão anual enquanto que periodização dupla refere-se a dois períodos de competição no ano” (Barbanti,80), ou seja com a obtenção de um ou dois “PEAKS” durante o ano. Em se tratando do estado de São Paulo seria interessante optar pela periodização dupla ou seja a obtenção de dois “PEAKS” durante o ano, o do primeiro semestre voltado para o Campeonato Metropolitano e o segundo para o Campeonato Estadual.

“O PEAK e o ápice da forma física, técnica, tática e psicológica de um atleta, normalmente dura de 10 a 15 dias, sendo fator determinante desta duração o lastro fisiológico adquirido” (Dantas, 46).

5.1- Macroclcio

“O estado da forma desportiva se adquire num processo de preparação desportiva relativamente prolongada. Na sua base estão as leis de adaptação do organismo humano. Numerosas pesquisas comprovam que o processo de desenvolvimento da forma desportiva tem o caráter de fase. Este processo decorre numa sequência de três fases: aquisição, manutenção (estabilização relativa) e perda temporária” (Zakharov,272).

Academicamente dividiremos o macrociclo em 03 períodos:

Preparatório - Aquisição

Competitivo - Manutenção

Transição - Perda Temporária

PERIODO PREPARAÇÃO	PREPARATORIO		COMPETTIVO
	BASICO	ESPECIFICO	
FISICA	60	40	20
TECNICA	30	40	40
TATICA	10	20	40

Gráfico I referente a distribuição das cargas em relação aos períodos de treinamento

PERIODO	FASE	Ciclo Anual	DUR	ACÃO
				Ciclo Semestral
Preparação	Básica	4 a 5 meses		2 a 2 ½ meses
	Específica	2 meses		1 ½ mês
Competição	-	3 a 4 meses		1 ½ a 2 meses
Transição	-	1 a 1 ½ mês		2 a 4 semanas

Gráfico II - Referente a duração de cada período

5.2- Período Preparatório

O período preparatório se sub-divide em duas fases: básica e específica.

5.2.1- Básica

Neste período a preparação física será priorizada, onde 60% das atividades do grupo serão destinadas a esta preparação. Será construída a base da formação do atleta para a temporada, e assim como numa obra se não houver uma boa base na hora do acabamento tudo poderá desabar. “Nesta fase serão trabalhadas as qualidades físicas ligadas ao desporto em treinamento, complementada a formação corporal e aumentando o lastro fisiológico do atleta” (Dantas, 52).

As qualidades físicas a serem trabalhadas serão: Resistência Aeróbia, Resistência Muscular Localizada, Força Muscular, Flexibilidade e Agilidade; “A tendência geral da dinâmica das cargas na primeira etapa do período preparatório caracteriza-se pelo aumento gradual do seu volume e intensidade com um crescimento preferente do volume” (Matveiv,74).

A duração desta fase pode variar de dois a dois meses e meio, sendo que através das avaliações periódicas o preparador físico poderá certificar-se se os objetivos desta fase foram alcançados para então iniciar uma nova fase.

Com uma boa fase básica consegue-se um “PEAK” mais prolongado além de reduzir os riscos de lesões.

5.2.2- Específica

No período preparatório específico será destinado 40% da carga total do trabalho a preparação física, nesta fase “procura-se garantir o desenvolvimento das capacidades físicas que respondam as exigências específicas do desporto escolhido, isto é a preparação física especial” (Matveiv,80) ou seja serão desenvolvidas as capacidades

físicas que são determinantes para o êxito numa partida de Fut-Sal, desta forma iremos desenvolver as seguintes capacidades: Resistência Anaeróbia, Força Explosiva, Velocidade e Agilidade: procurando manter o nível geral adquirido no período básico.

Na fase específica na dinâmica das cargas será dada maior ênfase a variável intensidade, sendo importante uma redução na variável volume numa forma compensatória, evitando assim levar os atletas ao sobretreinamento.

Como objetivo será aproximar ao máximo as sessões de treinamento as exigências do jogo será de grande valia, utilização de bolas durante os treinos físicos, sendo importante também a realização dos treinos físico-técnicos que são bem visto pelos atletas principalmente pelo fator motivacional.

5.3- O Período Competitivo

“Este período pode ser considerado como de maior importância pois é nele que os resultados deverão aparecer, colocando em evidência a eficiência do planejamento feito pelo treinador” (Fernandes, 47).

É neste período que se desenvolve a competição-alvo (mais importante) onde os atletas deverão atingir o ápice de suas performances; físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

O período competitivo é também conhecido como período de manutenção, sendo a preparação física será reduzida a 20% do total do trabalho não devendo no entanto desaparecer das sessões de treinamento, pois será fundamental a manutenção dos níveis obtidos nos períodos anteriores, uma vez que “A redução anterior do volume de preparação geral por muito tempo altera a correlação estabelecida entre os diversos processos de adaptação e reduz a base funcional da forma desportiva” (Matveiv, 93).

“A maior fase competitiva recairá para os desportos que se destacam por sua variedade e complexidade tática. Maior ainda será essa fase nos esportes que permitam, por regulamentação, substituições sistemáticas de atletas” (Rocha, 24), como é o caso do Fut-Sal.

Ao término do período competitivo o atleta necessitará de um período de recuperação.

5.4- O Período de Transição

Este período será destinado a recuperação tanto física quanto mental dos atletas devido ao stress a que foram submetidos durante todo o período competitivo.

As sessões de treinamento ganham um carácter de descanso ativo visando uma total recuperação metabólica além de servir de ligação entre um macrociclo e outro.

A intensidade deverá ser bastante baixa, buscando realizar tarefas descontraídas preferencialmente originárias de outro desporto (basquete, vôlei, fut-volei, etc)

“O objetivo principal de um período de transição será oferecer aos atletas um descanso ativo para os mesmos, de modo que não haja um quebra da continuidade de treinamento e que esses atletas não percam as condições para iniciar a preparação da próxima temporada num nível superior ao começo da preparação recém-encerrada” (Tubino, 140).

Assim que se restabeleçam as possibilidades metabólicas do organismo pode-se dar início ao período preparatório de um novo ciclo.

6-Testes de Avaliação

Um grande aliado dos preparadores físicos são os testes de campo, pois através de uma bateria de testes e análise dos resultados pode-se ter a noção exata do grau de condicionamento de cada atleta bem como a média de todo o grupo. Os testes de campo deverão ser realizados periodicamente, (sugiro ao final de cada período de preparação) desta forma o preparador terá em mãos os dados que possibilitem *analisar* a eficácia do treinamento aplicado, e se o grupo atingiu os objetivos traçados para aquele período estando apto a iniciar um outro.

Os testes deverão ser de fácil compreensão e todos os atletas deverão estar familiarizados com sua forma de execução obtendo assim resultados mais seguros e confiáveis.

Para a formulação da bateria de teste deve-se levar em conta as capacidades físicas mais exigidas para a prática do Fut-Sal, ou seja: Resistência Aeróbia, Resistência Anaeróbia, Velocidade, Resistência Muscular, Potência Muscular e Agilidade.

“ A experiência tem nos mostrado que no aspecto físico, os praticantes do Futebol de Salão necessitam fundamentalmente de: endurance, velocidade, resistência muscular localizada e potência muscular” (Santos Filho, 08) acredito que deva-se acrescentar um teste de agilidade.

A intenção de se descrever os testes, bem como formulação de tabelas de referência e a de proporcionar aos preparadores físicos do Fut-Sal algo prático e bem próximo a nossa realidade, evitando assim recorrer a tabelas de outros desportos que não representam as necessidades reais do Fut-Sal.

Um dos objetivos de aplicação dos testes é o de dividir a equipe em grupos de modo a individualizar ao máximo o trabalho buscando suprir as necessidades de cada um.

Para que um teste possa ser prático, ele deve ser econômico em termos de custo e tempo requerido para a administração. (Mathews, 25)

6.1-Bateria de testes a serem aplicados aos atletas de Fut-Sal

Testes dos 12 minutos - teste de cooper (VO 2 Max)

Material necessário: cronometro, apito e ficha própria para controle.

Local: pista de atletismo

Duração: 12 minutos

Objetivos: verificar a resistência aeróbia, Vo2 máximo

Distancia - 504

Formula do VO2
$$Vo2 = \frac{\text{Distancia} - 504}{45}$$

Execução: conforme Dantas, A turma de avaliados devera ser dividida em duas subturmas. Metade fará o teste inicialmente e metade monitora os avaliados anotando a distancia percorrida. Numa segunda fase, as duas turmas trocam de função. Quem estava sendo avaliado passa a monitor, quem estava monitorando passa a avaliado. O inicio do teste se dará com a voz de comando de "Atenção! Já!" ao mesmo tempo que o coordenador do teste aciona o cronometro. Em seguida de 5 em 5 minutos, ele informa aos participantes o tempo transcorrido desde o inicio. Aos onze minutos devera soar um apito longo, avisando faltar somente 1 minuto para o termino do teste.

Desde o inicio, os avaliados deverão procurar manter uma velocidade homogênea através da estabilização do ritmo da corrida. Um erro comum a ser evitado e a velocidade excessiva no inicio da prova, bem como a arrancada final realizada com o intuito de melhorar a marca a ser obtida, mas que na realidade ira distorcer a fidedignidade do teste.

Teste 40 m - (20m aceleração + 20m lançado)

Material necessário: 02 cronômetros, apito, ficha própria para anotações.

Local: pista de 100m, previamente demarcado com 20m e 40m

Duração: -

Objetivo: verificar a velocidade pura, sendo os primeiros 20m destinados a arranque e aceleração e os 20m finais a velocidade lançado, bem como indiretamente a potência anaeróbia alática.

Execução: O preparador fisico devera contar neste teste com dois auxiliares que deverão se posicionar nas demarcações referentes aos 20 m auxiliar 1 e 40m auxiliar 2.

O inicio do teste se dará ao apito do preparador neste momento seus auxiliares deverão acionar os cronômetros devendo travar assim que o atleta ultrapasse sua linha demarcatoria ou seja 20m auxiliar 1 e 40m auxiliar 2.

Cada atleta devera repetir o teste 3 vezes considerando apenas seu melhor resultado.

Teste de Potência Muscular: membros inferiores

I- Impulsão Horizontal

Material necessário: 01 trena, 01 ficha própria para controle

Local: caixa de salto se possível ou na própria quadra

Objetivos: verificar a potência muscular dos membros inferiores

Execução: o atleta posiciona-se próximo a linha de partida(o mais próximo possível porém sem tocar a linha). Como preparação para o salto deve-se levar os braços para trás e manter as pernas semi-flexionadas.

Deve-se saltar o mais longe possível, estendendo os joelhos e lançando os braços a frente.

Mede-se da linha de partida até o calcanhar, ou outra parte do corpo que toque o solo, o mais próximo da linha de partida.

Cada atleta executa 3 saltos, considerando apenas o melhor resultado.

II- Teste dos 10 saltos

Material necessário: 01 trena, ficha própria para controle

Local: pista de atletismo, ou qualquer outro local amplo e arejado

Objetivos: verificar a potência muscular inferiores através da força de saltos.

Execução: o atleta posiciona-se próximo a linha de partida e ao comando do professor deverá executar 10 saltos consecutivos e ininterruptos tomando impulso em ambas as pernas.

Mede-se da linha de partida até o calcanhar onde o atleta completou seu décimo salto.

Teste de Resistência Muscular Localizada - abdomen

Material necessário: 01 colchão para ginástica, 01 cronometro e ficha própria para controle.

Local: quadra ou qualquer outro local bem arejado.

Duração: 01 minuto

Objetivo: verificar a resistência muscular dos músculos abdominais.

Execução: O atleta executante deverá deitar-se em decúbito dorsal sobre o colchão, braços cruzados junto ao peito, pernas flexionadas com os pés a cerca de 30 cm um do outro, tendo um companheiro segurando seus pés para que esses não se movimentem.

Após o sinal do preparador (Que acionara o cronometro neste momento) o atleta devera executar flexões do tronco, procurando tocar com os cotovelos nos joelhos sem afastar os braços do peito. Devera executar quantas flexões forem possiveis dentro do tempo determinado, passado 1 minuto o professor devera interromper o teste.

Teste de Resistência Muscular Localizada - Burpee

Material necessário: 01 cronometro e ficha própria para controle

Local: quadra ou qualquer outro local bem arejado

Duração: 01 minuto

Objetivo: verificar a resistência muscular localizada através do maior numero de repetições.

Execução: O exercicio e realizado em 4 tempos, sendo:

T1: apoio de frente sobre o solo, braços pelo lado de fora dos joelhos flexionados, mãos apoiadas no solo,

T2: lançar as pernas estendida para trás, alcançando a distancia máxima,

T3: retornar a posição T1 em apoio de frente,

T4: estender os joelhos terminando T4 em pe.

Ao sinal do preparador (que acionara o cronometro) o atleta ira executar o maior numero de repetições possiveis, contando 01 ponto para cada exercicio completo, passado 1 minuto o preparador devera interromper o teste.

Teste de Agilidade

Material necessário: 05 cones, 01 trena, e ficha própria para controle

Local: quadra ou qualquer outro local bem arejado

Objetivo: avaliar a agilidade do atleta

Execução: teste adaptado da corrida em ziguezague do teste de aptidão fisica - habilidade motora do Texas conforme (Mathews,151).

O cone 1 devera estar distante 05m do cone 2 que estara distante 09m do cone 3 que estará 05m do cone 4 que devera estar a 09m do cone 1, no centro deste retângulo devera estar o cone 5 a uma distancia de 05m dos demais cones



O atleta devera executar o teste iniciando uma vez pelo lado esquerdo e outra pelo direito.

Ao sinal do preparador (que acionara o cronometro) o atleta devera realizar todo o percurso, ao cruzar a linha de chegada o preparador devera travar o cronometro.

Ao final devera somar o tempo do teste realizado por ambos os lados.

6.2-Resultados dos Testes

Todos os testes aqui apresentado foram aplicados aos atletas do Clube São João categoria juvenil equipe que sagrou-se campeã de maneira invicta do Campeonato Metropolitano da 1ª Divisão no ano de 1996 promovido pela Federação Paulista de Futebol de Salão.

A amostra compõe de 15 atletas com média de idade 18 anos, estatura em 1,69cm e peso de 66,12kg.

Os resultados dos testes abaixo refere-se aos aplicados no início da preparação

		Média	Desvio Padrão
Vo2 Max	ml/Kg. Min	47,95	4,03
20m aceleração	seg.	3,2	0,14
20m lançado	seg.	2,4	0,07
Impulsão Horizontal	m	2,11	0,02

Impulsão Horizontal	m	Média 2,11	Desvio Padrão 0,02
10 saltos	m	22,64	0,26
abdominal	repetições	53,50	2,28
Burpe	repetições	29	1,21
Agilidade	seg.	23,2	0,35

Os resultados abaixo refere-se aos testes aplicados ao término da competição.

		Média	Desvio Padrão
VO2 Max	ml/Kg min	49,70	2,19
20m aceleração	seg.	3,1	0,08
20m lançado	seg.	2,2	0,04
Impulsão Horizontal	m	2,24	0,02
10 saltos	m	23,37	1,22
Abdominal	repetições	59,66	3,11
Burpee	repetições	29	1,67
Agilidade	seg.	21,9	0,97

6.3-Tabelas de Classificação dos Testes -referente a atletas de Fut-Sal categoria juvenil

Teste 12m - Teste de Cooper		VO2 MAX
2.950 a 3.200	ótimo	54,6 a 60,2
2.650 a 2.900	bom	47,8 a 53,3
2.850 a 2.600	regular	52,1 a 46,5
ate 2.550	insuficiente	45,4

Teste 40m (20m aceleração + 20m lançado)**Classificação do Teste**

20m aceleração		20m lançado
2,8"	ótimo	2,0 a
2,9" a 3,0"	bom	2,1 a 2,2
3,1" a 3,2"	regular	2,3 a 2,4
3,3" a 3,4"	insuficiente	2,5 a 2,6

Teste Impulsão Horizontal**Classificação do Teste**

2,30	ótimo
2,20 a 2,29	bom
2,10 a 2,19	regular
2,00 a 2,09	insuficiente

Teste 10 saltos**Classificação do Teste**

25m	ótimo
23m a 24,99	bom
21m a 22,99	regular
19m a 20,99	insuficiente

Teste de Resistência Muscular Localizada - Abdômen**Classificação do Teste**

60	ótimo
55 a 59	bom
50 a 54	regular
45 a 49	insuficiente

Teste de Resistência Muscular Localizada - Burpee**Classificação do Teste**

35	ótimo
30 a 34	bom
25 a 29	regular
20 a 24	insuficiente

Teste de Agilidade**Classificação do Teste**

19" a 20"	ótimo
21" a 22"	bom
23 a 24"	regular
25" a 26"	insuficiente

7- Conclusão

Neste momento onde o Fut-Sal está próximo de atingir seu maior objetivo, ou seja o reconhecimento como esporte olímpico é hora dos profissionais da área se aperceberem desta situação e encararem o esporte com maior profissionalismo buscando métodos de treinamento que satisfaçam as exigências do Fut-Sal atual deixando de lado a forma amadora e empírica de fazer esporte uma vez que ainda é muito comum encontrarmos leigos trabalhando como técnicos e preparadores físicos na modalidade.

Os métodos de treinamento do Futebol profissional bem como seus testes de avaliação não devem ser transportados ao Fut-Sal uma vez que as exigências físicas não são as mesmas, tampouco as condições de treinamento evidenciando desta forma uma diferença no que diz respeito ao perfil de aptidão física entre as modalidades é importante também que se crie métodos de treinamento e de avaliação para as diversas categorias do Fut-Sal buscando sempre aproximar ao máximo a realidade das equipes envolvidas.

Através de um planejamento sistemático e consciente é possível propiciar aos atletas que pratiquem o desporto usufruindo de toda as suas potencialidades alcançando assim sua superação e contribuindo com o engrandecimento do esporte, ao se planejar deve-se impor objetivos parciais de forma que se possa ter sempre a noção exata do grau de desenvolvimento adquirido até o presente momento.

Espero que esta pesquisa possa auxiliar os profissionais da área contribuindo desta forma para o evolução deste esporte.

8- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ALENCAR, D.L. A Preparação Física no Futebol de Salão. Rio de Janeiro, Revista SPRINT Ano VI, nº 02 pp 91-95, 1987.
2. BARBANTI, V. J. Teoria e Prática do Treinamento Desportivo 5ª impressão São Paulo, ed. Edgard Blucher Ltda, 1979.
3. BARBANTI, V. J. Treinamento Físico Bases Científicas, São Paulo, CLR Baliero, 1986.
4. DANTAS, E. H. M. A Prática da Preparação Física 2ª ed. Rio de Janeiro SPRINT - 1986.
5. DUARTE, M. F. S. & Matsudo, V.K.R. Características de Aptidão Física em Universidades de Educação Física : Um Estudo Longitudinal , Revista Brasileira de Ciência do Esporte, vol.03, nº 01, pp 28-38, 1981.
6. FERNANDES, J. L. O Treinamento Desportivo 2ª ed. São Paulo, EPU - 1981.
7. FOX, E. & Matthews, D. K. Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos 2ª ed. Rio de Janeiro, Interamericana, 1979.
8. GARCIA, R. & Failla W.R. Manual do Futebol de Salão Vol II, Araçatuba S.P. Leme Empresa Editorial Ltda, 1986.
9. GODOY F., J.M. & Matsudo, V. K. R. Perfil Z do Futebolistas Profissionais da Primeira Divisão, São Caetano do Sul Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol 1, nº 2, pp 7- 10, 1987.
10. Nahas, M.V. A Especificidade dos Efeitos de Treinamento, São Caetano do Sul, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol 5, nº 02, pp 61-65, 1991.
11. LUCENA, R. Fut-Sal e a iniciação, Rio de Janeiro SPRINT - 1994.
12. MATHWS, D.K. Medida e Avaliação em Educação Física, Rio de Janeiro, Guanabara, 1986.

13. MATVEIEV, L. O Processo de Treino Desportivo, Lisboa, Livros Horizonte - 1981.
14. MUTTL, D. Futsal/Futebol de Salão Artes e Segredos 2ª ed., São Paulo, Hemus Editora, 1994.
15. ROCHA, P. S. O. e outros Treinamento Desportivo I e II. M.E.C. D.D.D. Brasília, 1978.
16. ROMAR, N. Futebol de Salão Regra Técnica e Táticas, Edições de Ouro, Rio de Janeiro, Tecnoprint,
17. SANTOS Fº, J. L. A. A Preparação Física no Futebol de Salão, Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
18. SCENZA, C. Características Morfológicas do Atleta Juvenil de Futebol de Salão. Rio de Janeiro Revista Sprint, ano VII, nº 37 pp 46/50, 1988.
19. SEVERINO, A. J. Metodologia do Trabalho Científico, 16ª ed, São Paulo, Cortez: Autores Associados, 1990.
20. TOLUSSI, F. C. Futebol de Salão Tática, Regra e História, 2ª ed, São Paulo, Editora BRASIPAL - 1982.
21. TUBINO, M. J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, São Paulo, IBRASA - 1979.
22. ZAKHAROV, A. Ciência do Treinamento Desportivo, 1ª ed. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1992.
23. WEINECK, J. Manual do Treinamento Esportivo, 2ª ed. São Paulo, Manoele - 1989.
24. WEINECK, J. Biologia do Esporte, São Paulo, Editora Manole, 1991.