

UNI-RN CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
ESPECIALIZAÇÃO EM METODOLOGIA DO FUTEBOL: DA INICIAÇÃO AO ALTO
RENDIMENTO
DISCIPLINA DE METODOLOGIA DA PESQUISA APLICADA AO FUTEBOL

MARCOS MANOEL VICENTE DOS SANTOS

NÍVEIS DE AGILIDADE EM JOVENS FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB 20 DE
UM CLUBE DE FUTEBOL DA CIDADE DO NATAL

NATAL/RN
2015

MARCOS MANOEL VICENTE DOS SANTOS

NÍVEIS DE AGILIDADE EM JOVENS FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB 20 DE
UM CLUBE DE FUTEBOL DA CIDADE DO NATAL

Artigo apresentado ao curso de Especialização
em Metodologia do Futebol: da iniciação ao alto
rendimento como pré-requisito para obtenção
de nota na disciplina Seminário II –
Apresentação do TCC.

NATAL/RN
2015

RESUMO

Os acontecimentos e ações durante uma partida de futebol exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível. Tais estímulos compreendem ações de baixa a moderada intensidade, caracterizando o componente aeróbico, e ações de altas intensidades e curta duração, com relevante determinação do sistema anaeróbico, o que fundamenta as capacidades físicas, velocidade, potencia e agilidade, objetivando analisar os níveis de agilidade em jovens futebolistas da categoria sub 20 de um clube de futebol da cidade de Natal, trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa, em jovens futebolistas do Rio Grande do Norte na faixa etária de 17 a 20 anos, a amostra foi composta por jovens futebolistas (17,7 +- 0,72 anos; 70,9 +- 5,96 kg; 177, 8+- 7,47 cm) pertencentes ao ABC Futebol Clube, equipe de futebol da cidade do Natal do Estado do Rio Grande do Norte, para determinação dos níveis de agilidade dos futebolistas foi aplicado o teste de corrida sinuosa adaptado de Pitanga(2008), e o teste foi realizado no campo de treinamentos do ABC Futebol Clube, os dados da pesquisa foram analisados através da estatística descritiva com cálculos da média e desvio padrão, verificamos se havia diferença significativa entre goleiros, defensores, meias e atacantes com relação ao desempenho da agilidade, sendo aplicado o teste não paramétrico de Kruskal Wallis. Através deste teste comprovamos que não houve diferenças significativas ($p < 0,05$) no desempenho da agilidade entre as posições. Podemos concluir que a posição de jogo não influenciou o desempenho da agilidade.

Palavra-Chave: Futebolistas, Agilidade e Determinação .

ABSTRACT

The events and actions during a soccer game requires the athlete to be prepared to react to the most different stimuli in the most efficient way possible. These stimuli include low to moderate intensity activities, featuring aerobic component, and actions of high intensity and short duration, with relevant determination of the anaerobic system, which underlies the physical capabilities, speed, power and agility, aiming to analyze the levels of agility in young footballers category sub 20 a football club from the city of Natal, this is a quantitative descriptive study in young footballers in the Rio Grande do Norte in the age group 17-20 years, the sample consisted of young footballers (17.7 ± 0.72 years; 70.9 ± 5.96 kg; 177.8 ± 7.47 cm) belonging to the ABC Futebol Clube, Christmas town soccer team of Rio Grande do Norte state, to determine the levels of agility of players we applied the winding running test adapted from Pitanga (2008), and the test was performed on the ABC Futebol Clube training camp, the survey data were analyzed using descriptive statistics with mean and standard deviation, check if there was a significant difference between goalkeepers, defenders, socks and forwards with respect to Agility performance, whichever is the nonparametric Kruskal Wallis. Through this test we proved that there were no significant differences ($p < .05$) in performance between the speed positions. We can conclude that the playing position did not influence the agility performance.

Key Words: Footballers, Agility and determination.

1. INTRODUÇÃO

A importância fundamental das capacidades de agilidade no futebol, os preparadores físicos devem conhecer bem os seus atletas e suas características para poderem desenvolver de forma segura uma programação de treinamentos físicos.

A programação correta e bem executada do condicionamento físico acarretará em ganhos pelos os atletas onde eles poderão decidir uma partida de forma positiva.

A imprevisibilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida de futebol exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais eficiente possível (BARBANTI, 1996).

Tais estímulos compreendem ações de baixa a moderada intensidade, caracterizando o componente aeróbio, e ações de altas intensidades e curta duração, com relevante determinação do sistema anaeróbio, o que fundamenta as capacidades físicas velocidade, potência e agilidade (CAMPEIZ E OLIVEIRA, 2006).

Dentre as capacidades físicas fundamentais para o futebol destacamos a agilidade. Tal capacidade física pode ser definida como uma variável neuromotora, com a capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade de todo corpo ou parte dele (MARINS E GIANNICHI, 1988). No futebol, a agilidade é a habilidade utilizada para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente (SCHMID E ALEJO, 2002).

Durante a pré-temporada, o treinamento desta capacidade física deveria ser realizado de duas a três vezes por semana. E durante o período competitivo, uma ou duas vezes por semana (SCHMID E ALEJO, 2002).

Em alguns clubes de futebol do Rio Grande do norte, parece não haver preocupação com as necessidades físicas específicas dos atletas. Muitos treinadores sequer tem informações básicas sobre o estado físico dos futebolistas, o que compromete o plano de treino dos seus futebolistas. As informações referentes ao diagnóstico da agilidade em futebolistas são de grande utilidade para preparadores físicos e treinadores na elaboração e planejamento de treinamentos específicos para esta capacidade física.

Não há informações sobre os níveis de agilidade em jovens futebolistas de categorias de formação em equipes de futebol do Rio Grande do Norte.

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi analisar os níveis de agilidade em jovens futebolistas, categoria sub 20, de um clube de futebol da cidade do Natal, comparando-os por posição.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar os níveis de agilidade em jovens futebolistas da categoria sub 20 de um clube de futebol da cidade de Natal.

1.1.2 Objetivos Específicos

Classificar os níveis de agilidade dos futebolistas da categoria sub 20, de acordo com a literatura.

Analisar os níveis de agilidade dos jovens futebolistas por posição.

1.2 JUSTIFICATIVA

Em alguns clubes de futebol do estado, parece não haver preocupação com as necessidades físicas dos atletas. Muitos treinadores se quer tem informações básicas sobre o estado atual físico dos futebolistas, o que compromete o plano de treino dos seus futebolistas.

Não há informações sobre os níveis de agilidade em jovens futebolistas de categorias de formação em equipes de futebol do Rio Grande do Norte.

2. MÉTODOS

2.1 DESENHO DE ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa descritiva quantitativa.

2.2 POPULAÇÃO

A população compreendeu jovens futebolistas na faixa etária de 17 a 20 do município de Natal/ RN.

2.3 AMOSTRA

A amostra foi composta por jovens futebolistas ($17,7 \pm 0,72$ anos; $70,9 \pm 5,96$ kg; $177,8 \pm 7,47$ cm) pertencentes ao ABC Futebol Clube, equipe de futebol da cidade do Natal do estado do Rio Grande do Norte.

Foram incluídos no estudo jovens futebolistas que não apresentaram alteração hemodinâmica ou lesão musculó-articular que venha impossibilitar a realização do teste. Além disso, todos estavam inscritos na Federação do Rio Grande do Norte de Futebol.

2.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para determinação dos níveis dos de agilidade dos futebolistas foi aplicado o teste de corrida sinuosa adaptado de Pitanga (2008).

2.5 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

O teste foi realizado no campo de treinamento do ABC FC, no horário das 14h as 15h. Todos os participantes estavam devidamente uniformizados com material de treino para a realização do teste.

O teste de corrida sinuosa adaptado consiste em o futebolista percorrer um percurso sinuoso, demarcado por cinco cones ou estacas, distantes 2 m entre si, estando o primeiro distante a 5 m da linha de partida. O atleta realiza o percurso correndo entre os cones ou estacas nos sentidos de ida e volta no menor tempo possível. Cada futebolista terá direito a 3 tentativas, sendo registrado o melhor tempo realizado. A cada tentativa será dado um intervalo de 2 min. Os tempos das corridas serão mensurados com a utilização de fotocélulas (Multisprint - Hidrofit).

2.6 ANÁLISE DE DADOS

Os dados da pesquisa foram analisados através da estatística descritiva com cálculos da média e desvio padrão.

Assumimos que os dados não apresentaram distribuição normal, pelo fato do tamanho da amostra, nas diferentes posições, ser pequena. Diante disso, foi aplicado

o teste não paramétrico correspondente de *Kruskal-Wallis*, para verificar se havia diferenças entre as posições, e o de teste de *Mann-Whitney*, para identificar onde se encontravam estas diferenças do desempenho da agilidade entre as diferentes posições.

O pacote estatístico SPSS® 20.0 (SPSS®, Chicago, USA) para *Windows* foi utilizado para todas as análises, sendo adotado um $p < 0,05$, como significância estatística.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 descreve o perfil morfológico e o desempenho da agilidade, através do teste de corrida sinuosa adaptado, dos jovens futebolistas participantes do estudo, através dos valores da média e desvio padrão.

Tabela 1: Perfil Morfológico e Desempenho da Agilidade dos jovens futebolistas.

Variáveis	Idade (anos)	Massa Corporal (kg)	Estatura (m)	Agilidade (s)
Média	17,7	70,9	177,8	6,00
Desv Padrão	0,72	5,96	7,47	0,33

A comparação entre os jovens futebolistas, por posição, referente à agilidade está descrito na Tabela 2.

Tabela 2 – Resultados comparativos dos jovens futebolistas, por posição, com relação ao desempenho da agilidade.

Variável	Posições				Significância (p < 0,05)
	Goleiros (n= 4)	Defensores (n = 7)	Meias (n = 10)	Atacantes (n = 5)	
Agilidade	6,02 ± 0,19	5,98 ± 0,37	6,01 ± 0,37	6,10 ± 0,34	N.S.

(N.S.) não significativa.

Para verificar se havia diferença significativa entre goleiros, defensores, meias e atacantes com relação ao desempenho da agilidade, foi aplicado o teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*. Através deste teste comprovamos que não houve diferenças significativas ($p > 0,05$) no desempenho da agilidade entre as posições. Apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas, parece existir uma leve tendência dos atacantes da amostra serem menos ágeis que as demais posições.

4. DISCUSSÃO

O resultado médio ($6,00 \pm 0,33$ s) obtido em nosso estudo diferenciou um pouco do resultado obtido por Feltrin e Machado (2009) em estudo com jovens futebolistas escolares de 13 a 15 anos ($6,20 \pm 0,18$ s), utilizando o mesmo teste de agilidade. É possível que esta diferença seja devido a diferença entre as faixas etárias dos estudos em questão, além da diferença do número de sessões semanais de treino que nossos futebolistas foram submetidos (5 a 6 sessões) comparado com os futebolistas escolares (2 sessões).

Verificamos também que não houve diferença significativa entre os futebolistas por posição com relação ao desempenho da agilidade. Feltrin e Machado (2009) também não verificaram diferenças significativas entre as posições em estudo com jovens futebolistas escolares de 13 a 15 anos.

Marinho et al (2011) também não encontrou diferenças no desempenho da agilidade em jovens futebolistas cearenses das categorias sub 16 e sub 18, apesar de terem utilizado um outro teste de desempenho “Triangulu Reversione”.

5. CONCLUSÃO

Podemos concluir que a agilidade ela é determinante para os atletas em muitos momentos de uma partida de futebol.

A escassez de estudos e de parâmetros comparativos e classificatórios, tornam a investigação desta capacidade física, fortemente recomendada. Além disso, a quantidade de diferentes testes de agilidade aplicados no futebol dificulta a análise comparativa a diferentes grupos de futebolistas de diferentes contextos.

6.REFERÊNCIAS

BARBANTI,vj. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. 3º Ed,São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

BAUER J, **Entrenamiento y fases sensibles**. *Stadium*, 1990, 24(141) jum, 23-28.

CAMPEIZ,J.M;OLIVEIRA,P.R. **Análise Comparativa de variáveis antropométricas e anaeróbicas de futebolistas profissionais, juniores e juvenis**. *Movimento e Percepção*, V.6,M.8,2006;

FELTRIM E MACHADO 2013, **Habilidade técnica e aptidão física de jovens**.

GUEDES,D.P.Implicações associadas ao acompanhamento de desempenho motor de crianças e adolescentes. *Rev.Bras.Edu.Fís.Esp.*,v 21nº. esp, p.37-60,2007.

MARINHO ET AL, 2011 **Avaliação da agilidade em atletas**.

MARINS JCB, GIANNICHI RS. **Avaliação e prescrição de atividades físicas**. Rio de Janeiro: Ed Shape, 1988;v2.

PITANGA, FRANCISCO JOSÉ GONDIM, **Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes**.5.ed.São Paulo: Phorte, 2008,223p.

SHIMID, ALEJO,B.**Complete conditioning for soccer**. Champaign: Humam Kinetics, 2002.