

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

VITOR LÚCIO RIBEIRO VIANA

**PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CATEGORIAS DE BASE: UMA ANÁLISE DO  
TRABALHO DE PREPARADORES FÍSICOS DA CATEGORIA SUB-20 EM  
CLUBES DA GRANDE GOIÂNIA.**

Goiânia  
2019



**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR  
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE  
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos do autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

**1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):**

Nome completo do autor: Vitor Lucio Ribeiro Viana

Título do trabalho: Preparação física nas categorias de base: uma análise do trabalho de preparadores físicos da categoria sub-20 em clubes da grande Goiânia.

**2. Informações de acesso ao documento:**

Concorda com a liberação total do documento  SIM  NÃO

Havendo concordância com a disponibilização eletrônica, torna-se imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.

*Vitor Lucio R. Viana*  
Vitor Lucio Ribeiro Viana2

Ciente e de acordo:

*Juracy da Silva Guimarães*  
Juracy da Silva Guimarães

Data: 19 / 12 / 2019.

1 Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. A extensão deste prazo suscita justificativa junto à coordenação do curso. Os dados do documento não serão disponibilizados durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro;
- Publicação da dissertação/tese em livro.

2 As assinaturas devem ser originais sendo assinadas no próprio documento. imagens coladas não serão aceitas.

VITOR LÚCIO RIBEIRO VIANA

**PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CATEGORIAS DE BASE: UMA ANÁLISE DO  
TRABALHO DE PREPARADORES FÍSICOS DA CATEGORIA SUB-20 EM  
CLUBES DA GRANDE GOIÂNIA.**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física e Dança da Universidade Federal de  
Goiás como requisito para finalização do  
curso de Educação Física Licenciatura.  
Orientador: Prof. Dr. Juracy da Silva  
Guimarães

Esta monografia foi aprovada em sua forma final.

Goiânia, 09 de dezembro de 2019.

---

Prof. Dr.: Juracy da Silva Guimarães  
Orientador (a)

Goiânia  
2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Viana, Vitor Lucio Ribeiro

Preparação Física nas categorias de base [manuscrito] : uma análise do trabalho de preparadores físicos da categoria sub-20 em clubes da grande Goiânia / Vitor Lucio Ribeiro Viana. - 2019.  
xxvi, 36 f.

Orientador: Prof. Dr. Juracy da Silva Guimarães.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Goiânia, 2019.  
Apêndice.

1. Futebol . 2. Categoria de base. 3. Preparação física. 4. Preparador físico. I. Guimarães, Juracy da Silva , orient. II. Título.

CDU 796

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

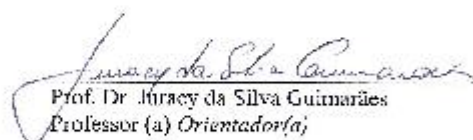
ATA DE DEFESA DA MONOGRAFIA

PREPARAÇÃO FÍSICA NAS CATEGORIAS DE BASE: UMA ANÁLISE DO  
TRABALHO DE PREPARADORES FÍSICOS DA CATEGORIA SUB-20 EM  
CLUBES DA GRANDE GOIÂNIA.

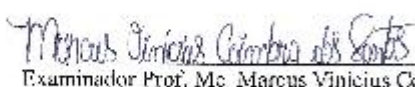
VITOR LUCIO RIBEIRO VLANA

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física pela Universidade Federal de Goiás, sob orientação do(a) Prof. Dr. Juacy da Silva Guimarães.

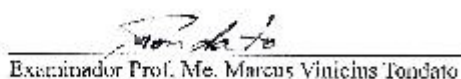
Goiânia-Goiás, 18 / 12 / 2019

  
Prof. Dr. Juacy da Silva Guimarães  
Professor (a) Orientador(a)

Aprovada ( X ) Não Aprovada ( )

  
Examinador Prof. Me. Marcus Vinicius Coimbra dos Santos

Aprovada ( X ) Não Aprovada ( )

  
Examinador Prof. Me. Marcus Vinicius Tondato

Aprovada ( X ) Não Aprovada ( )

  
Examinador Prof. Esp. Welace Miranda da Silva

Aprovada ( X ) Não Aprovada ( )

Resultado final: Aprovada ( X ) Não Aprovada ( )

Dedico esse trabalho à minha família que sempre esteve ao meu lado, me apoiando durante todo o processo de formação.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me permitir concluir mais um ciclo na minha vida.

Agradeço à minha família, em especial meu pai Sérgio e minha mãe Lucimar por todo o apoio que tive durante a graduação, nunca deixando faltar amor, carinho, apoio financeiro e psicológico. Além disso, por sempre acreditar em mim, me ensinando a nunca desistir dos meus sonhos apesar de todas as adversidades.

À Universidade Federal de Goiás, ficam meus agradecimentos pela oportunidade de uma formação ampla e de qualidade, que essa instituição continue formando não apenas profissionais para o mercado de trabalho, mas pessoas críticas que consigam sair do alienamento diário.

Agradeço também ao meu orientador, Professor Dr. Juracy da Silva Guimarães que me auxiliou destinando tempo e atenção para que esse trabalho pudesse ter êxito.

Ficam meus agradecimentos também a todos os professores que tive durante a graduação, tendo a certeza que todos contribuíram de alguma forma na minha formação acadêmica.

Aos colegas de classe e amigos (as) que foram feitos durante esses quatro anos, agradeço pelo companheirismo, por momentos inesquecíveis que vão ficar marcado por toda a vida.

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo central: analisar como vem sendo o trabalho de preparadores físicos em clubes que possuem categorias de base, com os seguintes objetivos específicos: 1) compreender como e quais qualidades físicas são priorizadas no trabalho da preparação física; 2) identificar questões de condições de trabalho e principais problemas enfrentados nos clubes; 3) entender as metodologias de trabalho e suas relações com as produções científicas da área. Para isso, foi utilizado como metodologia uma pesquisa de campo, com entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados, que foram realizadas com quatro preparadores físicos que atuam na categoria sub-20 de clubes goianos, todas elas gravadas pelo celular e transcritas para que fossem feitas relações com o referencial teórico. Para análise e discussões dos dados foram elaboradas categorias de análise, tais categorias buscaram em seus temas fazer relações com o que os entrevistados relatavam e a bibliografia levantada, foi possível perceber semelhanças entre as falas e a teoria em vários pontos das entrevistas. Podendo concluir que os preparadores físicos entrevistados trabalham sempre buscando a relação teoria e prática, sendo esse campo bastante disputado, carregado de responsabilidades e problemas, sendo possível perceber uma melhor estrutura em alguns dos clubes analisados, que conseqüentemente oferece oportunidade para realização de trabalhos com menos chances de erros.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol. Categoria de base. Preparação física. Preparador físico.



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>1 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>11</b>
1.1 PREPARAÇÃO FÍSICA .....	11
1.2 CAPACIDADES FÍSICAS .....	14
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>17</b>
<b>3 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>20</b>
3.1 CONDIÇÕES DE TRABALHO .....	20
3.2 PROCESSO DE MATURAÇÃO DOS ATLETAS .....	22
3.3 CAPACIDADES FÍSICAS PRIORIZADAS NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO DOS ATLETAS .....	26
3.4 A FASE DE PRÉ-TEMPORADA E O TREINAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS .....	28
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>34</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>36</b>

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos o esporte vem evoluindo cada vez mais no que diz respeito aos processos de treinamentos, condições de trabalho, desempenho de atletas e quebras de *records*. Isso se deve as tecnologias que aumentam e se aperfeiçoam com o tempo, conseqüentemente e não menos importante os estudos contribuem para melhores performance, organização e planejamento dos treinamentos.

Segundo Santos et al. (2011) o futebol é uma das modalidades esportivas mais populares no cenário mundial. É considerada um fenômeno social, leva multidões de pessoas a estádios, movimentam o mercado financeiro com vendas de materiais de diferentes clubes e exerce um papel de entretenimento pelas mídias. Não se pode pensar que o futebol se limita a equipes e campeonatos profissionais, pois o esporte aqui descrito tem praticantes para o lazer, iniciação esportiva, amadorismo e categorias de base. Para explicar melhor essa categorização a Lei N° 9.615, de 24 de março de 1998 (Lei Pelé) classifica o esporte das seguintes maneiras:

- Desporto educacional, praticado em sistemas educacionais e voltado para a educação, evitando assim a seletividade e exclusão;
- Desporto de participação, praticado de modo voluntário voltado para promoção de saúde, educação e na preservação do meio ambiente;
- Desporto de rendimento, praticado com finalidade de obtenção de resultados;
- Desporto de formação, que se caracteriza por promover o aperfeiçoamento quantitativo e qualitativo na prática desportiva seja ela recreativa, competitiva ou de alto nível.

No presente estudo como o tema central de discussões são as categorias de base no futebol, é importante pontuar que a partir das classificações do esporte acima, o esporte aqui abordado pode ser definido como um desporto de rendimento e formação ao mesmo tempo, pois traz em sua essência a ideia de formar atletas e para isso precisa de saltos qualitativos e quantitativos para que haja resultados, conforme sugere o desporto de rendimento.

Cada esporte possui suas especificidades sejam elas táticas, técnicas, físicas e psicológicas. Sargentim (2010) em sua obra afirma que o futebol se caracteriza por ser um esporte intermitente de longa duração que durante o jogo os atletas estão em

constante movimento com e sem a bola, realizando *sprints* (ações de corridas curtas em alta velocidade), deslocamentos laterais, de costas, saltos e frenagens. Isso nos permite deduzir que o futebol possui uma demanda energética grande dos (as) atletas que necessitam lidar com diferentes estímulos em diferentes situações de jogo, para isso, é de suma importância que tais atletas estejam sempre bem preparados fisicamente, tecnicamente, taticamente e psicologicamente e essa preparação é organizada a partir dos treinamentos com planejamentos e periodização prévias a fim de alcançar objetivos futuros.

Já citado acima, não só o futebol como em outros esportes há uma divisão conforme as finalidades, as categorias de base se caracterizam por ser fases que precedem o nível profissional de atletas, geralmente são divididas por idade respeitando assim a maturação de cada atleta e dando oportunidades de competirem de igual para igual.

Grande parte das modalidades esportivas é dividida em faixas etárias, com o objetivo de padronizar a competição. No entanto, indivíduos agrupados na mesma categoria etária, durante a adolescência, apresentam considerável variação no crescimento e maturação biológica. (MALINA et al., 2004 apud MARQUES PR et al., 2018, p. 158)

Quando tratamos da categoria de base no futebol, Drubscky (2014) faz uma análise em sua obra e a partir de suas experiências descreve o processo de formação de atletas nos clubes europeus, onde na maioria dos clubes europeus possuem estruturas suficientes para um trabalho de excelência, tratando a categoria de base com a devida atenção que merece e dando condições de trabalho para todos os profissionais que fazem parte do processo, tendo seu foco principal na formação de atletas e não somente em resultados a curto prazo como títulos de competições. Em contrapartida o mesmo autor mostra que no Brasil existe uma elite do futebol brasileiro que possui em suas categorias de base condições semelhantes à de clubes europeus no trabalho de base, já na maioria dos outros clubes espalhados por todo o país os trabalhos nessas categorias são negligenciados, ou feitas com muita dificuldade por falta de auxílio financeiro, falta de mão de obra qualificada de profissionais para trabalhar com a formação, entre outros fatores.

Outro fator que dificulta o trabalho nas categorias de base é a pressão por resultados, que geralmente assombra principalmente os membros da comissão técnica tendo seus cargos colocados em riscos quando as equipes de base não

conquistam títulos, com isso, algumas questões de suma importância na formação do atleta como o respeito as individualidades das fases de maturação, desenvolvimento técnico-tático e questões psicológicas são deixadas de lado comprometendo um resultado a longo prazo, que nesse caso seria a oportunidade na equipe principal (profissional). Como contribuição a esse fato Drubscky (2014) coloca que:

[...] É muito comum, assim como acontece entre os profissionais, os técnicos de categorias sub-14 até o sub-20 perderem seus empregos por não serem vencedores dos campeonatos que disputam. Essa postura também é fator contribuinte para que o futebol de base brasileiro sofra crise de identidade por uma filosofia única e definida. (p.61)

Sendo uma fase de muita importância na preparação e maturação de atletas para a carreira profissional, as categorias de base possuem especificidades que podem ser exploradas com o objetivo de entender melhor os processos de treinamento e planejamento. O presente estudo tem como objetivo central responder à questão geradora:

Como vem sendo realizado o trabalho de preparadores físicos de clubes que possuem categorias de base?

E para atingir a este objetivo utilizou-se como unidade de análise a categoria sub-20 de times que estiveram presentes no calendário de competições da Federação Goiana de Futebol no ano de 2019. Além da questão central a pesquisa tem o intuito de:

Compreender como e quais qualidades físicas são priorizadas no trabalho da preparação física;

Identificar questões de condições de trabalho e principais problemas enfrentados nos clubes;

Entender as metodologias de trabalho e suas relações com as produções científicas da área. Abaixo será descrito como foi organizado o presente estudo.

O trabalho foi organizado em capítulos, o primeiro trata-se do referencial teórico da pesquisa, ou seja, será revelado os autores que serviram como sustentação teórica e suas obras. Ainda dentro desse capítulo haverá duas subcategorias, a primeira tem como principal assunto a preparação física, mostrando a função do preparador físico no futebol, a importância do treinamento para a performance no jogo e etc. A segunda subcategoria cita as definições das principais capacidades físicas.

O segundo capítulo trata do percurso metodológico que a pesquisa se

caracteriza, nesse tópico são definidos os critérios de escolhas dos entrevistados, a opção pelos instrumentos de coleta de dados, passo a passo da pesquisa e suas dificuldades.

O terceiro capítulo é referente a análise e discussão dos dados da pesquisa e em forma de categorias serão discutidos os assuntos referentes ao objetivo do trabalho. Por último aparece as conclusões que a partir dos limites da pesquisa busca considerações acerca do objeto pesquisado.

## 1 REFERENCIAL TEÓRICO

O presente estudo tem como tema principal a preparação física nas categorias de base, como referencial teórico estão sendo analisados alguns autores da área tais como: Tudor Bompa; Estélio Dantas; Antonio Carlos Gomes. Todos esses autores têm em suas obras temas relacionados com o treinamento desportivo, periodizações de treinamento, melhoria das valências físicas e etc. O levantamento dessa bibliografia significou muito, pois são obras que permitem ao presente estudo saltos qualitativos.

A partir do problema de pesquisa verificou-se a necessidade de aclarar o conceito de valências físicas ou capacidades físicas assim denominadas por alguns autores, Borba et al. (2012) colabora dizendo que:

Desempenho físico é o termo utilizado para agrupar as capacidades físicas: força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação. Força pode ser definida como a habilidade de superar uma resistência externa, ou suportá-la, através de um esforço muscular. Resistência representa a capacidade de produzir energia através das vias aeróbias. Velocidade é a capacidade de gerar movimentos no menor tempo possível. Flexibilidade é definida como a amplitude de movimento possível em uma ou em várias articulações. Coordenação é a habilidade de integrar eficientemente movimentos utilizando modalidades sensoriais diferentes. (p.85)

Busca-se aqui também entender como a seleção, organização e aplicação de trabalhos para a otimização dessas capacidades físicas vem sendo feitas nas categorias de bases de clubes do futebol goiano e quais os resultados obtidos a partir desse trabalho. Alguns estudos atuais como Sargentim (2010) apontam que os trabalhos de força, potência e velocidade são determinantes para os atletas de futebol, e seguindo essa linha de pensamento vários clubes de elite vem investindo em equipamentos e metodologias para que essas capacidades sejam trabalhadas com o mínimo de margem de erro. A pesquisa que aqui está se consolidando procura também entender se os preparadores físicos das categorias de base estão atualizados quanto a evolução do treinamento desportivo e qual a estrutura que os clubes possuem para esse trabalho.

### 1.1 PREPARAÇÃO FÍSICA

O treinamento desportivo foi e vem sendo a principal base do esporte de alto rendimento, a preparação de atletas para competições com treinamentos individualizados e em grupos não são tão atuais, pois desde os primeiros eventos esportivos como as olimpíadas na Grécia, métodos de treinamentos para melhoria das capacidades físicas de atletas já eram usados, é possível afirmar isso a partir da obra de Tubino e DaCosta (2006):

As origens do treinamento particularizado para a competição atlética remontam à Grécia Antiga quando a preparação dos atletas para os Jogos Olímpicos e outras competições similares era metodizada por sessões de aplicação de trabalhos além do normal para cada atleta (sobrecargas) – com halteres, corridas etc. – alternados com descanso. (p.1)

Quando nos referimos ao termo “treinamento desportivo”, logo pensamos em um processo para o aprimoramento exclusivamente físico, ou seja, de métodos específicos para que o (a) atleta possa chegar a seu ápice de condicionamento físico, de fato é, mas não só da melhora física se trata o treinamento desportivo, pois ele busca o aperfeiçoamento também técnico, tático e psicológico. Segundo Dantas (2003):

O treinamento desportivo é o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado. (p.28)

A preparação física é a área que se encontra dentro desse processo de treinamento e tem como seu principal objetivo levar o desportista ao seu nível máximo de desempenho na modalidade específica (Gomes, 2009). A partir disso, podemos afirmar que o (a) preparador físico tem uma função muito importante no que diz respeito a integridade física dos atletas e performance. O preparador físico a partir das novas tendências está diretamente em contato com o restante da comissão técnica na determinação de cargas de treinamentos, no processo de condicionamento físico, transição de atletas no período após lesões e a partir de uma metodologia integrada trabalhando em certos momentos parte física, técnicas e táticas conjuntas.

É importante ressaltar que o preparador físico necessita trazer uma bagagem de conhecimentos de todo o processo de treinamento como: periodização do treinamento desportivo, fisiologia, biomecânica, nutrição, fisioterapia e etc. tais conhecimentos auxiliam esses profissionais principalmente no começo da carreira,

pois geralmente em clubes pequenos e com pouca estrutura fica a cargo do preparador físico todas essas tarefas que em clubes de estruturas melhores são divididas com outros profissionais como fisiologistas, médicos, fisioterapeutas e nutricionistas.

O processo de organizar, planejar e aplicar é de suma importância no trabalho do preparador físico, pois vários fatores precisam ser levados em conta no momento de planejamento e periodização do processo de treinamento. Gomes (2009) corrobora afirmando que:

A periodização do processo de treinamento desportivo consiste, antes de tudo, em criar um sistema de planos para distintos períodos que perseguem um conjunto de objetivos mutuamente vinculado. O plano de treinamento constitui um sério trabalho científico, que prevê perspectivas possíveis a curto, médio e longo prazo. (p.151)

Bompa (2002) também define periodização, trata-se da divisão do tempo para o treinamento, esse conceito tem um aspecto temporal maior e se divide em pequenos segmentos ao longo do processo de treinamento. Os microciclos são a divisão das seções de treinamentos semanal, já os macrociclos são divisões de 4 a 6 semanas de treinamentos, essas divisões possuem sempre objetivos gerais e específicos a serem alcançados durante o período competitivo.

O fato é que para um planejamento a longo prazo, levando em consideração aqui uma periodização anual, a divisão do trabalho em períodos se faz necessário para um melhor direcionamento e especificidade no programa de treinamento. Bompa (2002) cita em sua obra três períodos que devem fazer parte do planejamento anual de treinamento:

O período preparatório segundo o autor, deve ser uma fase de adaptação do atleta com sessões de treinamentos que levem a uma melhora do condicionamento físico geral, o aumento de carga deve ser de forma gradual, melhora das capacidades físicas exigidas no desporto e etc. esse período pode durar de 2 a 3 meses para os esportes coletivos, sendo o caso do futebol. O período competitivo vem logo a seguir, o principal objetivo desse período segundo o autor citado acima é levar o atleta ao seu ápice da performance, aperfeiçoar a técnica e manter a preparação física geral, é muito importante o controle de carga nesse período para que o índice de lesão seja o menor possível. Por fim o período de transição é o fechamento da temporada de competição onde o atleta está com um nível elevado de fadiga tanto fisiológicas como



psicológicas, para que se inicie um novo período de preparação o atleta necessita recuperar-se, várias estratégias podem ser tomadas como atividades regenerativas e folgas.

Portanto, o preparador físico deve estar sempre atento as evoluções da área, buscando sempre uma formação continuada com cursos, pós-graduações e eventos que possam aumentar a margem de conhecimento acerca dos processos de treinamento.

## 1.2 CAPACIDADES FÍSICAS

Tratando aqui neste estudo de como vem sendo o trabalho de preparadores físicos nas categorias de base, não poderíamos deixar de destacar as capacidades físicas, que são um dos principais objetos de intervenção do preparador físico no processo de treinamento, com o objetivo de melhorar essas capacidades treináveis de seus atletas, que se manifestam dentro do jogo, treino e até mesmo no dia a dia.

A partir do meio que o ser humano está envolvido o organismo desse ser interage com o meio ambiente e gera uma série de capacidades funcionais para a realização de tarefas, essas capacidades são inerentes a todas as pessoas, dentre essas, cinco tipos de capacidades físicas podem ser destacadas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação (GOMES, 2009). O fato é que essas capacidades podem ser aprimoradas a partir do treinamento, e se tratando do futebol os preparadores físicos podem possuir preferências por quais valências físicas serão priorizadas no seu processo de treinamento, essa prioridade é fruto da concepção que cada profissional possui a partir de suas experiências, do conhecimento teórico e do consenso com a comissão técnica.

Fazendo buscas relacionadas às capacidades físicas, existem vários autores que em suas obras buscam defini-las, abaixo listarei as definições das principais capacidades.

Força: “Qualidade que permite a um músculo ou grupo muscular opor-se a uma resistência.” (DANTAS, 2003, p.98)

Para uma melhor definição Sargentim (2010) divide a capacidade de força em três categorias: força máxima: “[...] é a capacidade de vencer a resistência exterior, de

magnitude considerável, com grandes esforços musculares.” (SARGENTIM, 2010, p.70); força explosiva (potência): “ Força explosiva é a capacidade de manifestar uma grande força no início de uma ativação ou contração muscular em pouco tempo.” (SARGENTIM, 2010, p.72); força de resistência: “[...] é a capacidade de resistir ao esgotamento provocado pelos componentes da força. ”. (SARGENTIM, 2010, p.74)

Velocidade: Para definir a capacidade física de velocidade Dantas (2003) coloca que velocidade é:

Qualidade física que permite realizar a ação no menor tempo possível. Apresenta-se de duas formas:

Velocidade de reação: observada entre um estímulo e a resposta correspondente (exemplo: tiro e partida).

Velocidade de movimento: expressa pela rapidez de execução de uma contração muscular. (p.99)

Flexibilidade: Dantas (2003) define flexibilidade como:

Qualidade física expressa pela maior amplitude possível do movimento voluntário de uma articulação ou combinações de articulações num determinado sentido, dentro dos limites morfológicos e sem provocar lesões. (p.98)

Coordenação: Também definida em sua obra sobre preparação física Dantas (2003) define coordenação como:

Capacidade de realizar movimentos de forma ótima, com o máximo de eficácia e de economia de esforços. Mente e corpo propiciando a combinação motora que permitirá a realização de uma série de movimentos com o máximo de eficiência e economia. (p.98)

Resistência: A resistência se caracteriza pela capacidade de o indivíduo suportar uma atividade física durante determinado tempo, destaca-se três tipos de resistência que se diferenciam pela demanda energética e intensidade do exercício, na citação abaixo Dantas (2003) conceitua essa subdivisão dessa capacidade física.

Resistência aeróbica: é aquela cuja principal característica é apresentar uma intensidade pequena e um volume grande, ou seja, um longo tempo de execução da atividade. É de manifestação global do organismo.

Resistência anaeróbica: é aquela observada na realização de exercícios de alta intensidade e, por consequência, de pequena duração. Ocorre também de forma sistêmica.

Resistência muscular localizada (RML): observa-se ao nível muscular ou de grupo muscular e refere-se à capacidade deste grupo

ou músculo de suportar repetidas contrações. (p.98)

Essas são definições das principais capacidades físicas treináveis, porém, existem outras que são consideradas secundárias e que se manifestam em vários momentos dos jogos como a agilidade, assim definida por Dantas (2003, p. 99): “Valência física que possibilita mudar a posição do corpo ou a direção do movimento no menor tempo possível. ”

Como todas essas capacidades citadas são treináveis, cada preparador físico fica responsável por esquematizar planos e estratégias para que os atletas possam chegar ao seu nível máximo de desenvolvimento das capacidades físicas, pois quanto maior o desenvolvimento, a probabilidade de êxito nos momentos decisivos dos jogos aumentará conseqüentemente.

## 2 PERCURSO METODOLÓGICO

O percurso metodológico deste estudo passa por uma pesquisa de campo, que se caracteriza por ser um estudo com aspectos tanto qualitativos quanto quantitativos, que se desenvolverá a partir de uma aproximação de preparadores físicos que atuam nas categorias de base.

Tipicamente, o estudo de campo focaliza uma comunidade, que não é necessariamente geográfica, já que pode ser uma comunidade de trabalho, de estudo, de lazer ou voltada para qualquer outra atividade humana. Basicamente, a pesquisa é desenvolvida por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações do que ocorre no grupo. Esses procedimentos são geralmente conjugados com muitos outros, tais como a análise de documentos, filmagem e fotografias. (GIL, 1991, p. 53.)

Os instrumentos de coleta de dados foram usados somente com permissão dos indivíduos entrevistados, com um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) a partir das orientações legais. As entrevistas foram organizadas com perguntas abertas para que os profissionais entrevistados possam ter liberdade de se expressar ao responder as questões, todas as entrevistas foram gravadas a fim de ser transcritas e incorporar o trabalho e ao final da pesquisa fazer relações com a ideia de trabalho de cada profissional buscando no referencial teórico refletir sobre a prática.

A escolha da entrevista semi-estruturada como Lüdke e André (1986) explica, teve como principal objetivo não ter um roteiro rígido de questões, deixando assim a cargo do pesquisador fazer as adaptações necessárias para que o máximo de informações referentes ao objeto de pesquisa fossem elucidados no momento da entrevista. Para melhor esclarecer, Gil (2008) busca conceituar as entrevistas.

Pode-se definir entrevista como a técnica em que o investigador se apresenta frente ao investigado e lhe formula perguntas, com o objetivo de obtenção dos dados que interessam a investigação. A entrevista é, portanto, uma forma de interação social. Mais especificamente, é uma forma de diálogo assimétrico, em que umas das partes busca coletar dados e a outra se apresenta como fonte de informação. (p.109)

A princípio com reuniões com o professor orientador, definimos o tema e a pergunta problema; a partir daí foi delimitado que seria realizado um levantamento

teórico com delimitação de dez anos, ou seja, obras publicadas de 2009 até o ano atual, porém viu-se a necessidade de ampliar para que autores clássicos da área pudessem ser elencados como referencial teórico. A elaboração do roteiro para as entrevistas foi o próximo passo a ser dado na pesquisa, buscando formular questões que fizessem ligações com os objetivos do trabalho, pois a ideia era entrevistar os quatro preparadores físicos de clubes com categorias sub-20 da grande Goiânia.

Os critérios de escolha dos clubes que teriam seus preparadores físicos das categorias sub-20 entrevistados, foram adotados pelos resultados (títulos de competições, colocações finais nos campeonatos e promoções de atletas para equipes profissionais) que tais clubes durante três anos anteriores apresentaram.

Em setembro comecei a fazer contato com os profissionais que seriam entrevistados, buscando sempre facilitar o processo deixei que eles escolhessem os locais que poderíamos realizar a entrevista, mas mesmo assim enfrentei algumas dificuldades, a primeira foi com o preparador físico de umas das equipes escolhidas a partir dos critérios já citado acima, que não respondeu mensagens, nem ligações que fiz com o objetivo de marcar a entrevista. Por esse motivo tive que substituir e entrevistar um profissional de outro clube, que também é uma equipe que disputa os campeonatos organizados pela Federação Goiana de Futebol e apesar de ser um clube com pouco tempo de existência vem fazendo boas campanhas nas competições goianas de categorias de base, e ao entrar em contato com o preparador físico ele se prontificou a fazer parte da pesquisa sem nenhum problema. Abaixo listarei os quatro profissionais que foram entrevistados, todos do sexo masculino, usando letras fictícias com o intuito de garantir o anonimato dos mesmos na pesquisa.

Tabela 1- caracterização dos preparadores físicos entrevistados

Entrevistado	Categoria (s) que atuam
G	Sub-20
I	Sub-17 e sub-20
C	Sub-17 e sub-20
L	Sub-20

Com o entrevistado G foram feitas algumas tentativas para marcar a entrevista, mas sempre o horário de trabalho dele e meu se chocavam, conseguimos marcar a entrevista em um dia de jogo da equipe que ele trabalha, no próprio local em

uma sala realizamos a conversa. O entrevistado I se prontificou a ir na sede do clube onde trabalho e em um local reservado a entrevista foi feita. O preparador físico C concedeu sua entrevista no próprio clube onde atua, em um dos vestiários do Centro de Treinamento (CT). Por fim a entrevista com o profissional L foi feita em uma sorveteria ao lado da academia onde ele trabalha e naquele momento estava em seu intervalo.

Todas as entrevistas foram gravadas pelo celular. Segundo Gil (2008, p.119) “ A gravação eletrônica é o melhor modo de preservar o conteúdo da entrevista. ” Para que todos elementos pudessem estar à disposição para análise nesta pesquisa, todas as entrevistas foram transcritas na íntegra, sendo possível verificar momentos de fraqueza em argumentos, insegurança, conflitos de ideias e etc.

A partir das entrevistas foi possível extrair muitas informações, uma delas que é viável ser compartilhada se refere a formação dos profissionais entrevistados para atuar com a preparação física. Com unanimidade todos os quatros entrevistados relataram que são devidamente formados na área da educação física podendo atuar com os processos de treinamento esportivo, ao serem questionados todos disseram também que buscam uma formação continuada com cursos da área, pós-graduação, palestras e etc.

Para uma melhor organização na análise dos dados obtidos, foram selecionadas categorias: 1º- condições de trabalho; 2º- processo de maturação dos atletas; 3º- capacidades físicas priorizadas no trabalho de preparação dos atletas. Essas categorias serão apresentadas abaixo para que os objetivos do trabalho possam ser alcançados.

### 3 ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÕES

A partir desse capítulo as entrevistas feitas com os preparadores físicos servirão de base para as discussões, buscando relacioná-las com o referencial teórico que embasa este trabalho.

#### 3.1 CONDIÇÕES DE TRABALHO

Quando nos referimos ao futebol nas categorias de base, vários são os pontos que podem determinar uma boa formação e poderá gerar futuros atletas profissionais de sucesso. As condições de trabalho estão inseridas nesses elementos determinantes, sendo tratada aqui nesse estudo como as condições salariais, estrutura física, demanda de atletas, material para o trabalho de preparação dos atletas, apoio profissional, autonomia para tomada de decisões necessárias.

A partir das entrevistas os preparadores físicos foram questionados sobre quais condições que eles possuíam em seus respectivos clubes. Quando perguntados ficou esclarecido para todos que as condições de trabalho ali questionada se referia aos aspectos citados acima, além disso, os principais problemas enfrentados por eles.

Ao observar as transcrições das entrevistas é possível notar que quando perguntados sobre as condições de trabalho nos clubes onde atuam, os entrevistados disseram ter uma estrutura aceitável e boa. Abaixo será citadas algumas partes das entrevistas reforçando quais as percepções dos profissionais sobre as condições de trabalho.

O entrevistado I relata em sua entrevista:

Então assim a estrutura que o clube oferece, é... eu posso dizer assim que eu não posso reclamar nada que eu tenho, porque o que eu penso que é necessário para a preparação física eu possuo, o mínimo eu tenho, ah mas pode ter mais? Posso, eu creio que eu posso ter mais e se o clube pensar grande, o clube também tem que pensar que pode melhorar sempre as situações. (ENTREVISTADO I)

O entrevistado C afirma sobre as condições que o clube oferece da seguinte maneira:

A condição ela é a básica mesmo não tem nada de muito tá? Mas também não falta, temos uma possibilidade de fazer os treinos de força tanto dentro quanto fora da academia dependendo das nossas condições que a gente tem programado, então basicamente é isso. (ENTREVISTADO C)

O entrevistado G diz:

Então hoje o clube oferece uma condição de trabalho muito boa, a gente tem uma academia só para a base, a suplementação para os atletas hoje o clube oferece só para o sub 20, questão de trabalho funcionais a gente tem tudo, mini bands, rolo de liberação miofascial, na questão de estrutura a gente tá muito estruturado o clube da muitas condições de trabalho. (ENTREVISTADO G)

O entrevistado L relata sobre a estrutura do seu clube da seguinte maneira:

A estrutura do clube hoje atende muito bem, é... nunca é perfeito né? todo profissional sempre quer uma estrutura mais atualizada, sempre quer mais um pouco se você tiver satisfeito no seu trabalho acho que está errado, sempre falta alguma coisinha sempre precisa de alguma coisa, mas a estrutura do clube é basicamente boa e nos dá boas condições de trabalho. (ENTREVISTADO L)

A partir dessas afirmações é possível notar que os profissionais possuem condições que possibilita realizar seu trabalho, porém, é possível observar que os dois clubes que a princípio possuem suas categorias profissionais bem definidas a algum tempo e disputando competições nacionais de visibilidade conseguem dar um aparato estrutural e de suporte um pouco melhor para os atletas e profissionais que trabalham no futebol de base. Já os dois clubes onde o calendário anual está caracterizado principalmente pelos campeonatos da categoria de base, é possível notar a partir das entrevistas que possuem uma estrutura de equipamentos e condições, mas que ainda dependem de algumas variáveis que podem fazer a diferença.

Fazendo uma ligação com a afirmação acima, Drubscky (2014) relata em sua obra essa diferença que existe no futebol de base, onde os clubes da elite possuem boas condições físicas e suportes para realização do trabalho de formação, mas ao mesmo tempo existem vários clubes menores que deixam a desejar em questão de condições de trabalho para os profissionais que atuam com a categoria de base, falta de suporte administrativo e econômico, estrutura física precária entre outros aspectos.

Apesar de alguns clubes poder oferecer melhores condições de trabalho para atletas e comissão, o fato é que todos possuem algum tipo de problema que são enfrentados de várias formas. Quando questionados sobre os problemas enfrentados



no clube onde atua com a preparação física, várias foram as respostas dos profissionais entrevistados.

O entrevistado G queixou que o principal problema que ele enfrenta não só no clube onde trabalha atualmente, mas dentre vários outros que já passou à frente da preparação física nas categorias de base está a busca exacerbada por resultados (títulos) que é cobrada pelas diretorias dos clubes, esse fato segundo o entrevistado gera desconforto em toda a comissão técnica, trazendo insegurança, e por consequência pode afetar o trabalho dentro de campo, pois são puladas etapas do treinamento que a longo prazo pode fazer muita diferença para o atleta. Esse fato também é exposto por Drubscky (2014) relatando que é necessário que cada clube tenha seus objetivos claros quanto a formação de atletas, com planejamento e estratégias, pois os resultados são importantes desde que haja um trabalho formador competente.

Os entrevistados I, C e L sobre os problemas enfrentados para a realização do seu trabalho na preparação física, relataram falta de questões materiais e estruturais como bolas, academia própria, falta de campos de qualidade, materiais para controle de carga e etc. O interessante é que em conversas informais com esses profissionais fica claro que nenhum deles deixam de realizar seu trabalho por falta de materiais, em alguns casos até usam da criatividade para adaptar e criar novos equipamentos com materiais alternativos.

### 3.2 PROCESSO DE MATURAÇÃO DOS ATLETAS

Essa categoria de análise foi selecionada pela importância que se tem de pensar em um processo de treinamento que respeite a individualidade de cada atleta, a partir disso, durante as entrevistas os preparadores físicos foram instigados a responder como eles lidam com esse processo em seu âmbito profissional, já que treinamento esportivo deve seguir passos pedagógicos para um resultado de qualidade principalmente a longo prazo, como é o caso das categorias de base.

Vários autores têm em suas obras contribuições acerca dos processos de maturação de atletas. Bompa (2002) lida com esse processo chamando-o de “desenvolvimento multilateral”, o autor afirma que uma sequência deve ser respeitada

no processo de treinamento, pois a especialização precoce de atletas pode levar o jovem a resultados não satisfatórios a longo prazo.

Questões no programa de treinamento do preparador físico deve sempre ter relações diretas e específicas com a prática do desporto realizado, porém, algumas variáveis como intensidade, volume e carga de trabalho devem ser respeitadas durante o processo de formação de jovens atletas. Gonçalves, et al. (2007) revela em seu estudo essa relação:

Sabe-se, porém, que o treinamento desta variável em crianças e jovens possui características distintas e que necessitam ser avaliadas de forma adequada e precisa, para que os treinamentos e as atividades sejam ministrados de forma correta, levando-se em consideração volumes e intensidades corretos para cada modalidade, idade, faixa etária e gênero. (p.108)

Ao analisar as entrevistas é possível fazer relação com o que os entrevistados falaram sobre o processo de maturação com colocações de autores em obras clássicas sobre preparação física, mostrando assim um conhecimento teórico importante por parte dos profissionais.

O entrevistado C ao ser questionado sobre a maturação dos atletas diz:

Quanto a preparação física em si e a sua fase de maturação do atleta você tem que entender as fases sensíveis de cada atleta, cada idade tem a sua tem a sua... predisposição a aumentar os níveis seja de força, seja de velocidade, seja de agilidade, seja de potência e assim vai, é interessante o preparador físico ter sua leitura para que ele tenha sua melhor intervenção e sua melhor estratégia para que seu atleta atinge o pico máximo de performance dele dentro daquela idade. (ENTREVISTADO C)

Essa afirmação do entrevistado C corrobora com o que Gomes (2009) diz sobre os períodos sensíveis e desenvolvimento das capacidades motoras, onde é preciso respeitar o amadurecimento cronológico e também a idade biológica, trançando assim estratégias com práticas pedagógicas para que desde a idade infantil a criança possa ter possibilidades de lidar com diversas experiências que irão aumentar o vocabulário motor. O autor ainda descreve os períodos sensíveis para aumentar suas capacidades físicas determinando esses períodos pela idade do indivíduo.

Segundo o entrevistado L o processo de maturação deve respeitar uma sequência pedagógica, onde as categorias menores devem preparar os atletas para

as categorias acima, um trecho de sua entrevista evidencia essa perspectiva.

[...] então o que acontece, esse processo é respeitado, de acordo com cada categoria tem o seu nível de treino, sua quantificação de carga, preparando de categoria para categoria, então o sub-13 prepara o atleta que vai entrar no sub-15, o sub-15 prepara o atleta que vai chegar no sub-17, o sub-17 prepara o atleta que vai chegar no sub-20, então cada um recebe cargas diferentes, estilos de trabalhos diferentes dentro de uma sequência pedagógica, de uma metodologia que vai encaixando de um pra outro... (ENTREVISTADO L)

Outro elemento que aparece na entrevista dele e faz ligação com o que Bompa (2002) diz em sua obra se refere a intensidade e volume, o entrevistado L diz que a partir dessa sequência pedagógica ele acredita que o processo de treinamento em categorias menores que é o caso de sub-12 e sub-13 devem ter treinamentos com características de mais volume e baixa intensidade, para que esses atletas possam desenvolver uma base de aptidão cardiorrespiratória que lhe servirão durante toda a carreira no esporte. Essa questão parece ser de comum acordo entre os teóricos da área, segundo Gomes (2009, p.157) “Os primeiros anos de preparação caracterizam-se predominantemente pelo aumento do volume do trabalho de treino. Mais adiante, tem lugar uma elevação gradativa da parcela do trabalho intensivo do volume total.” Essa relação faz sentido com o tipo de jogo que encontramos em cada categoria, geralmente ao assistir jogos de categorias menores é possível perceber uma partida menos complexo no sentido cognitivo, com bastante erros técnicos, já em categorias que estão à margem da profissionalização podemos verificar jogos com mais intensidade e níveis de força elevado, capacidades de resolver problemas dentro do jogo maiores, complexidade tática e em fundamentos técnicos.

Quando questionado o entrevistado I diz em sua entrevista que pensa no processo de maturação pelo ponto de vista dos movimentos, ou seja, é preciso que o atleta consiga realizar movimentos com um nível de técnica que não o permita gerar lesões futuras. Para melhor entender essa colocação vamos a um trecho da entrevista:

[...] como eu citei anteriormente se a gente se preocupar mais com o corpo, mas com movimento e como tá sendo realizado o movimento de agachamento, de salto, de corrida, a coordenação dessa corrida eu acho que a gente tem melhores atletas, menores índices de lesão e consequentemente melhores pessoas também em relação ao ser humano fora do âmbito do esporte. (ENTREVISTADO I)

Fazendo uma análise do trecho citado com as referências teóricas, Greco e Benda (1998) sugerem que o processo de ensino aprendizagem do treinamento deve seguir algumas etapas que se inicia pela aprendizagem motora, passando pelo treinamento das habilidades, técnicas, desenvolvimento da capacidade de jogo até chegar ao treinamento tático. Isso nos leva a pensar em um processo de iniciação esportiva em que os profissionais responsáveis saibam lidar com essas fases do treinamento, dando oportunidade para que as crianças desfrutem de diversos tipos de movimentos, conheça e consiga executar os movimentos mais complexos de forma correta, esse processo evita uma especialização precoce em determinado esporte.

A questão que é relevante pensar aqui nesse estudo, é que se o preparador físico tem clareza sobre esses aspectos da maturação dos atletas em formação, a probabilidade desse profissional errar no seu plano de treinamento a longo prazo para jovens atletas é menor, pois a partir do momento que as etapas não são respeitadas a chance de um ou mais atletas se lesionarem a curto prazo e em muitas vezes carregarem esse histórico de lesões por toda sua passagem no futebol aumentam. Pinto, Mascarello e Silva (2017, p.100) afirmam “Quando não é respeitado o processo inicial de formação de jovens atletas, as categorias de base tornam-se uma frustração e acaba tirando-os do esporte. ” Por isso, tamanha responsabilidade carrega o preparador físico sobre esse elemento abordado nesse tópico.

O entrevistado G não conseguiu elaborar uma discussão acerca do processo de maturação dos atletas, porém, como foi questionado na mesma pergunta sobre a prevenção de lesões ele explicou como realiza seu trabalho. Esse será um dos temas dos próximos capítulos do trabalho.

### 3.3 CAPACIDADES FÍSICAS PRIORIZADAS NO PROCESSO DE PREPARAÇÃO DOS ATLETAS

O processo de organização e planejamento para a preparação física de atletas de alto rendimento, é um fator que pode determinar o êxito de uma equipe em uma competição. O preparador físico tem a função de detectar e fazer escolhas referentes a quais capacidades físicas são predominantes no esporte que ele está inserido, pois esse conhecimento prévio pode facilitar nas escolhas de estratégias do treinamento para a melhoria dessas valências.

Conhecer as características dos atletas que compõe o grupo, pode ajudar nesse processo de preparação, pois a ideia de partir do “zero” demanda tempo e esse fator tem sido uma das principais queixas dos profissionais da preparação física. A cada ano o calendário de competições se torna mais apertado com competições regionais, inter-regionais, nacionais e internacionais, nas categorias de base a quantidade de competições geralmente são menores que na categoria profissional, porém, as dificuldades se mostram acerca da captação de atletas, comumente em clubes que trabalham somente com categorias maiores como sub-17 e sub-20, não possuem em mãos atletas que participaram de todo o processo de formação nas categorias menores tendo que buscar em outras cidades e estados jovens que muitas vezes não tiveram grandes experiências com treinamento de alto rendimento e competições organizadas por federações.

A chegada dos atletas nos clubes foram uma das questões que em todas as entrevistas os preparadores físicos evidenciaram. A detecção do estado físico, psicológico, e de saúde que os jovens se apresentam é importante para que os profissionais da comissão técnica possam saber se tal atleta tem condições de ser submetido a um programa de treinamento (DANTAS, 2003, p.102). Traçar planos e estratégias para tentar colocar esse atleta em situação igual ou no mínimo em condições de acompanhar o nível do restante dos atletas que compõe o grupo a mais tempo é a próxima etapa, onde o preparador físico é responsável. Os entrevistados relataram que possuem protocolos de testes físicos que lhe dão informações para que uma periodização de qualidade seja feita, esses protocolos não se mostraram uniformes, pois variam da concepção de cada profissional, das condições materiais e de profissionais para a realização de tais testes. Vale ressaltar que quanto mais

informações o preparador físico conseguir sobre o atleta melhor será a possibilidade de intervenção durante os treinamentos e quando se tem uma equipe de fisiologistas, médicos e fisioterapeutas com equipamentos tecnológicos esse trabalho fica ainda mais a margem da perfeição.

### 3.4 A FASE DE PRÉ-TEMPORADA E O TREINAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

O período pré-competitivo se caracteriza por ser uma fase de organização e planejamento, traçar planos e definir os objetivos para todo o calendário de competições. O preparador físico tem como principal tarefa definir quais capacidades físicas serão priorizadas no processo de treinamento, mas além disso, é necessário pensar em uma ordem para o treinamento das qualidades físicas, pois algumas dessas qualidades necessitam de outras como base para se potencializar e ter um resultado de performance melhor (DANTAS, 2003, p.115).

Sendo assim, a fase de pré-temporada é crucial no aspecto da forma física dos atletas, Dias, et al. (2016) em um estudo feito com atletas de futebol feminino, concluiu que uma fase de pré-temporada de sete semanas aumentou significativamente os níveis de potência e conseqüentemente a performance em *sprints* repetidos dessas jogadoras. Isso comprova que um período de preparação quando bem estruturado em questões de volume, carga e intensidade de treino gera adaptações fisiológicas que podem levar o atleta ao seu ápice de condição física, conseguindo durante o jogo cumprir com as demandas impostas.

Com as entrevistas dos preparadores físicos foi possível observar que todos ao serem questionados sobre as capacidades físicas priorizadas em seu trabalho, disseram trabalhar a partir de força, potência e velocidade. Os estudos acerca dessas valências vêm crescendo e hoje pode-se afirmar que não só o futebol, mas em vários outros esportes a potência é determinante no resultado, pois geralmente as ações de defesas e ataques nos esportes coletivos são sempre em altas intensidades com predomínio de potência, o mesmo podemos falar para esportes com provas individuais como o atletismo, a natação o tênis e etc. alguns trechos das entrevistas abaixo sinalizam essa escolha.

[...] então assim eu vejo assim, o que eu penso da minha periodização: a gente precisa de uma base de força, a gente precisa de potência e velocidade isso assim na minha visão são primordiais, força, potência e velocidade. (ENTREVISTADO I)

[...] o campeonato é curto, é... a ideia é sempre você dá mais força para o atleta dá mais potência e tentar corrigir alguns padrões de movimentos e algumas assimétrias... (ENTREVISTADO C)

É como eu falei na pergunta anterior, a principal capacidade física que

eu priorizo hoje no meu trabalho na minha periodização é a força, as outras valências a gente vai colocando aos poucos dentro do dia a dia. Força, velocidade e potência hoje para mim são os principais valências do futebol, são as três valências que estão sempre dentro da periodização minha semanal e na pré-temporada é o foco principal. (ENTREVISTADO G)

O atleta vai praticar no mínimo 90 minutos de atividade no jogo, então ele precisa de praticamente todas as valências, ele vai usar força, ele vai usar potência, ele vai usar agilidade, ele vai usar velocidade e ele precisa de resistência para exercer tudo isso até o final. (ENTREVISTADO L)

As outras valências que já foram citadas em algum momento nesse estudo, ao analisar as falas dos entrevistados não são descartadas, mas o fato é que a prioridade no treinamento desportivo atual se liga a essas dimensões da força. A forma como são trabalhadas essas capacidades biomotoras dos atletas durante a fase de preparação, possuem variações de clube para clube, pois existem várias metodologias que regem os treinamentos, como o foco principal aqui neste estudo é a análise do trabalho do preparador físico, foi possível notar que dentre os quatro entrevistados, três disseram que trabalham em uma perspectiva metodológica integrada, buscando aperfeiçoar parte física, técnica, tática e psicológica em conjunto com trabalhos integrados com o treinador com mini jogos e situações específicas do jogo. Essa metodologia é definida por Drubsky (2014, p.288) da seguinte maneira: “[...] a metodologia integrada busca maior especificidade do jogo às situações em conjunto, corretamente articulado e planejado, das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas do jogador de futebol...”

Nota-se que com a utilização dessa metodologia o treinamento se torna mais específico a realidade do jogo, além disso, existe um ganho no tempo de trabalho, pois desde a fase de pré-temporada os atletas começam a ter contato com questões técnicas e táticas do jogo. Os profissionais apesar de trabalhar nessa perspectiva não se mostraram contrário aos treinos analíticos, entendem que em algum momento do treinamento é necessário a utilização desse método para aperfeiçoamento de habilidades ou capacidades físicas que estão a desejar.

Em contrapartida, o entrevistado G relatou que atualmente no clube que trabalha, utiliza da metodologia analítica que ainda segundo Drubsky (2014), tal metodologia divide as questões físicas, técnicas, táticas e psicológicas em partes distintas, onde o treinamento desses aspectos são feitos separadamente para que tenha um desempenho maior no fim do processo. O entrevistado diz ainda que esse



método de trabalho é uma determinação feita pela diretoria do clube, mas que apesar de trabalhar pela primeira vez com essa perspectiva vem tendo bons resultados dentro de campo, com índices de força maiores e menos lesões.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscando trazer considerações finais ao trabalho, é importante resgatar o objetivo central do trabalho com a questão: Como vem sendo realizado o trabalho de preparadores físicos de clubes que possuem categorias de base? Além da pergunta geradora o estudo possui objetivos específicos, são eles:

- Compreender como e quais qualidades físicas são priorizadas no trabalho da preparação física;
- Identificar questões de condições de trabalho e principais problemas enfrentados nos clubes;
- Entender as metodologias de trabalho e suas relações com as produções científicas da área.

A partir desses objetivos buscou-se nas entrevistas, realizadas com quatro preparadores físicos da categoria sub-20 de clubes de futebol da grande Goiânia, responder as questões citadas acima, fazendo ligações com os materiais teóricos da área.

A partir da análise de dados com as categorias escolhidas, pode-se dizer que os objetivos do trabalho foram alcançados, pois a partir das falas dos entrevistados foi possível tanto responder questões que as categorias de análise traziam, quanto relacionar com as teorias escolhidas para embasar este estudo. Um exemplo é que quando questionados sobre as capacidades físicas priorizadas no trabalho, todos os entrevistados dizem trabalhar a partir dos pilares força, potência e velocidade, três capacidades que segundo estudos atuais mostram ser determinantes para o futebol de alto rendimento. Esse exemplo responde à questão de quais capacidades físicas são priorizadas no trabalho dos preparadores físicos.

Quando tratamos da categoria de análise das condições de trabalho, foi possível concluir que os preparadores físicos L e G possuem melhores condições para um trabalho integrado, com profissionais de outras áreas específicas estando a disposição como fisiologistas, médicos, analistas de desempenho e nutricionista. Supõe-se que esses dois clubes possuem essa diferença para os outros dois analisados, pelo fato de ser clubes com grande história no cenário brasileiro do futebol, com títulos de expressão tanto na base quanto na categoria profissional, podendo dar melhores condições para o trabalho da preparação física. Mas ao mesmo tempo foi

possível ouvir relatos de problemas comuns em muitos clubes brasileiros que possuem categorias de base como a falta de materiais de trabalho como bolas, suplementação para os atletas, falta de estabilidade no cargo entre outras, reforçando fatos que acontecem diariamente em clubes com condições financeiras ruins, e até mesmo em clubes que não priorizam o trabalho de base. Essas condições interferem diretamente no trabalho do preparador físico, pois quando tratamos de alto rendimento os resultados são consequência do processo de treinamento, quanto mais condições de trabalho o preparador físico tiver mais chances de êxito terá em seus clubes, os entrevistados mostraram clareza quanto a essa relação nas suas falas, sempre deixando claro que é sempre possível melhorar as estruturas dos clubes onde atuam.

A relação das falas dos entrevistados com a bibliografia na maioria dos pontos, estão de acordo com alguma teoria da área do treinamento esportivo, porém em alguns momentos existem conceitos que não se assemelham com a teoria, trazendo uma ideia de falta de aprofundamento no tema ou até mesmo pouco conhecimento do que está dizendo. Um ponto que foi comum em todas as entrevistas e não foi explanado nas categorias de análise, se remete a questão do tempo utilizado na fase de preparação dos atletas para as competições, essa relação do tempo relacionando com a teoria se torna caótica, pois nenhum dos entrevistados tem um tempo disponível de preparação como aconselha o referencial teórico já citado nesta pesquisa, sempre esbarrando nas questões do calendário de competições que são bastante apertados.

O trabalho possui seus limites, pois quando lidamos com o processo de treinamento, seja ele em qualquer modalidade esportiva, é vasto o campo de estudo. Tratando neste estudo do trabalho dos preparadores físicos, nos limitamos por não conseguir verticalizar o estudo em algum tema específico do treinamento, como por exemplo lidar com as questões fisiológicas dos atletas, lesões, índices de melhoras a partir do treinamento entre outros, sendo esses temas possibilidades futuras de aprofundamento do trabalho.

Portanto, a partir do estudo nota-se que a preparação física é um campo profissional que demanda conhecimentos gerais sobre os processos de treinamento, além disso, cada modalidade esportiva detém especificidades que necessitam de uma atenção especial por parte do preparador físico, para que o processo de treinamento tenha êxito e possa dar condições para os (as) atletas chegar ao máximo de desempenho nas competições. Por parte dos entrevistados foi possível notar nas

entrevistas a busca da relação teoria e prática dentro do seu ambiente de trabalho, que apesar dos seus limites buscam sempre o aperfeiçoamento, indo atrás de melhores condições, utilizando métodos avançados de treinamento e buscando a formação continuada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOMBA, Tudor Olimpius. **Periodização: teoria e metodologia do Treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002. Tradução de: Sergio Roberto Ferreira Batista.

BORBA, Diego Alcantara et al. **Análise das capacidades físicas em crianças dos sete aos dez anos de idade**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento. 2012; vol.20 n.4.p. 84-91.

DANTAS, Estélio Hemílio Martins. **A Prática de Preparação Física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DIAS, Rodrigo de Godoy et al. **Efeito da Pré-Temporadano Desempenho de Atletas de Futebol Feminino**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [s.l.], v. 22, n. 2, p.138-141, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v22n2/1517-8692-rbme-22-02-00138.pdf>>. Acesso em: 20 de out. 2019.

DRUBSCKY, Ricardo. **Universo tático do futebol: escola brasileira**. 2. ed. Belo Horizonte: Ricardo Drubsky. p. 328.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2. ed. SP: Atlas, 1991.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento Desportivo: Estruturação e Periodização**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 276.

GONÇALVES, Hélcio Rossi et al. **Análise de informações associadas a testes de potência anaeróbia em atletas jovens de diferentes modalidades esportivas**. Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar, v. 11, n. 2, 2007. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1521/1336>. Acesso em 5 de out. 2019.

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino. **Iniciação esportiva universal 1 – Da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. **Institui normas gerais sobre esporte e dá outras providências**. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19615consol.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615consol.htm). Acesso em 20 de out. 2019.

LUDKE, Menga; ANDRE, Marli E.D.A. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. 5ª ed. SAO PAULO: EPU, 1986. p. 123.

MARQUES, Paulo Ricardo Rezende; PINHEIRO, Eraldo dos Santos; COSWIG, Victor Silveira. **Efeito da idade relativa sobre a seleção de atletas para as categorias de base de um clube de futebol**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [s.l.], v. 41,

n. 2, p. 157-162, abr. 2018. Disponível em:  
<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v41n2/0101-3289-rbce-41-02-0157.pdf>. Acesso em: 8 out. 2019.

PINTO, Morgana; MASCARELLO, Raquel; SILVA, Mauro Amâncio da. **TREINAMENTO DE FORÇA NAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL: CONHECIMENTO E CONSEQUÊNCIA**. DO CORPO: ciências e artes, Caxias do Sul, v. 7, n. 1, p. 98-116, 2017. Revista do Centro de Ciências da Saúde – CECS, UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL. Disponível em:  
<http://www.uces.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/5962/3202>. Acesso em: 10 de out. 2019.

SANTOS; Pedro; CASTELO, Jorge; SILVA, Pedro Miguel. **O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo, v. 25, n. 3, p. 455-472, set. 2011. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16830/18543>. Acesso em: 13 out. 2019.

SARGENTIM, Sandro. **Treinamento de força no futebol**. São Paulo: Phorte, 2010. p. 120.

TUBINO, Manoel Gomes; DACOSTA, Lamartine (Org.). **Treinamento esportivo**. Atlas do esporte no Brasil: Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil. Brasil: Ana Miragaya, 2004. p. 727-731. Disponível em: [https://www.unifac.edu.br/images/materiais\\_de\\_apoio/2018/ed\\_fisica/atlas\\_esporte\\_brasil\\_2013.pdf](https://www.unifac.edu.br/images/materiais_de_apoio/2018/ed_fisica/atlas_esporte_brasil_2013.pdf). Acesso em: 1 nov. 2019

## **APÊNDICE**

### **ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA AS ENTREVISTAS.**

1. Como você se preparou para atuar na preparação física?
2. Qual sua percepção quanto à preparação física nas categorias de base (relevância)?
3. Como é feita a periodização da fase de pré-temporada e quais capacidades físicas são priorizadas?
4. Quais as condições de trabalho e estrutura você possui para a realização do trabalho no clube? Problemas enfrentados?