

COMPORTAMENTO DAS CAPACIDADES DE FORÇA E RESISTÊNCIA AERÓBIA NO MODELO DE PERIODIZAÇÃO MATVEEV

Audrei Cerqueira da SILVA

Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços - FEFISO, Sorocaba, São Paulo, Brasil

e-mail: audrei_cerqueira@hotmail.com

Para que se obtenha o melhor resultado na formação de um jogador de futebol, torna-se necessário que os profissionais envolvidos estejam atentos a todos os fatores que fazem parte desse processo. Sendo assim, dentro da preparação física, as avaliações e prescrições de exercícios devem ser elaboradas e aplicadas com o objetivo de otimizar as condições físicas dos futebolistas. O objetivo proposto foi analisar o comportamento da capacidade de força explosiva, força rápida e capacidade aeróbia, através de medidas indiretas no período geral de treinamento no modelo de periodização Matveev no futebol. Participaram da pesquisa 22 atletas de futebol de campo juniores, com idade entre 15 e 18 anos, as capacidades analisadas foram: força explosiva (anaeróbia); força rápida e resistência aeróbia, através dos procedimentos estatísticos: desvio padrão (S) e média (X). A pesquisa se deu pelo tipo experimental. O resultado médio dos jogadores pós-treinamento, no teste de força explosiva foi de $2,32 \pm 0,19$ s. No de força rápida, a média obtida foi de $14,87 \pm 0,83$ s. Em seguida no teste de resistência aeróbia, a média de distância percorrida foi de $2285,45 \pm 182,7$ s, e por fim a média e desvio padrão do consumo máximo de oxigênio apresentado foi de $54,32 \pm 2,59$ s. Conclui-se que o modelo tradicional de periodização do treinamento proposto pelo cientista russo Doutor *Leevi Pavlovchi Matveev*, apesar de muito contestado por outros estudiosos, comprovou que a inserção de um modelo de periodização, com um ciclo de oito semanas proporcionou um aumento significativo das capacidades de força rápida e capacidade aeróbia, já a capacidade de força explosiva, manteve-se estável. Os dados aqui coletados poderão servir como parâmetro para futuros estudos e discussões envolvendo os atletas atuantes na categoria juniores, já que a literatura envolvendo o diagnóstico das variáveis presentes no momento competitivo do futebol, não é comumente encontrada na ciência da atualidade.

Palavras chaves: Periodização; Capacidades Físicas; Futebol.