

Avaliação de Aptidão Física em Atletas Profissionais

ELÓI ZAMBERLAN

Centro de Educação, Comunicação e Artes

ROBERTO KAMIDE

Centro de Educação, Comunicação e Artes

RESUMO

No presente trabalho discute-se o resultado da avaliação da aptidão física realizada em atletas profissionais de equipes paranaenses, através de diversos parâmetros físicos, tais como: consumo de oxigênio, elasticidade dos músculos adutores, força muscular dos membros inferiores e superiores, velocidade (50 metros) e resistência dos músculos abdô-

minais. Foram analisados 119 (cento e dezenove) atletas profissionais (7 equipes) que disputavam, na época, o Campeonato Paranaense de Futebol (Divisão Especial). Os atletas foram divididos, teoricamente, em quatro grupos, tendo em vista a similaridade de funções durante o jogo, assim distribuídos: grupo I - goleiros; grupo II - laterais e pontei-

ros; grupo III - zagueiros de área centro-avantes e grupo IV - meio-de-campo.

Espera-se que, de posse desses resultados-padrão, treinadores e preparadores físicos tenham subsídios com que possam aquilatar a eficiência da metodologia aplicada no treinamento de atletas profissionais em termo dos resultados práticos obtidos.

ABSTRACT

This paper discusses the result of the physical fitness evaluation carried out with professional soccer athletes in Paraná State teams. The author obtained the results from general kinds of physical measurements such as: oxygen consumption, adductor muscle elasticity, muscular strength of the superior and inferior members, basic speed (50 m) and abdominal muscle resistance.

The author analyzed 119 professional athletes (7 teams) from Paraná State soccer championship (special league).

He divided the players into four groups according to their position during the game.

Group I - Outsides and insides

Group II - Forwards

Group III - Fullbacks and centre-forwards

Group IV - Centerhalf

The author expects that these results will help the coaches examine the efficiency of the methodology applied to the professional athletes training in terms of the obtained practical results.

SUMARIO: 1 - INTRODUÇÃO. - 2 - MATERIAIS E MÉTODOS. - 3 - RESULTADOS. - 4 - CONCLUSÃO. - 5 - BIBLIOGRAFIA.

1. INTRODUÇÃO

Os problemas que envolvem o desporto são inúmeros, dentre os quais, a aferição precisa do desempenho físico, que é um dos componentes mais importantes de uma equipe. A maneira mais correta e científica usada para se organizar e planejar o treinamento desportivo é através dos testes de aptidão física - medição da capacidade de trabalho.

O trabalho proposto nesta pesquisa, permitirá uma avaliação da condição física do jogador de equipes paranaenses e dos mesmos jogadores, porém divididos teoricamente em quatro grupos de

acordo com sua semelhança de performance durante o jogo, a saber: Grupo I - goleiros; Grupo II - laterais e ponteiros; Grupo III - zagueiros de área e centro-avantes e Grupo IV - meio de campo.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram avaliados 119 (cento e dezenove) atletas profissionais (15 do grupo I, 43 do grupo II, 24 do grupo III e 37 do grupo IV) de 7 (sete) equipes que disputaram o Campeonato Paranaense de Futebol, Divisão Especial, em 1977.

A. Peso, altura e idade:

Inicialmente todos os atletas passa-

ram pela recepção, onde foram aferidos: peso, altura e idade, sendo usada para o peso e altura uma balança tipo Filizola, carga máxima 150 kg e divisões de 100 gramas.

B. Salto vertical

Medir a força muscular dos membros inferiores.

Material - Cinto de impulsão

Execução - (2)

C. Afastamento lateral

Elasticidade dos músculos adutores.

Material - Fita métrica

Execução - (6) (7)

D. Arremesso lateral

Força de braço e peitoral.

Material – Trena e medicine-ball de 3 kg
Execução – (6)

E. Teste de velocidade – 50 metros (lançado)

Mede de forma direta a velocidade e de forma indireta a capacidade anaeróbica.

Material – Cronômetro e pista.

Execução – (6) (7)

F. Abdominal

Mede a resistência localizada dos

músculos abdominais.

Material – Cronômetro e colchão

Execução – (6)

G. Consumo de oxigênio

Medir o consumo máximo de oxigênio do atleta.

Material – Cicloergômetro FUNBEC, cronômetro e estetoscópio.

Execução – Atleta submete-se ao aquecimento com carga de 50 Watts durante dois minutos. Elevação progressiva da

carga de 50 watts toda vez que o atleta atinge o equilíbrio de oxigênio. O teste é interrompido quando se chega a um pulso submáximo obtido através do índice 195, menos a idade do atleta.

Avaliação – O consumo de oxigênio foi medido em $ml/kg/min.$, usando para isto o nomograma Astrand-Ryhming e fator de correção para idade – Astrand.

H. 400 metros

(4)

3. RESULTADOS

Tabela 1 – 3.1. PESO – Kg.

	I	II	III	IV	X
N	15	43	24	37	119
X	79.14	67.53	75.15	68.66	72.62
Dp	5.74	5.44	5.83	6.09	5.78

Tabela 2 – 3.2. ALTURA – cm

	I	II	III	IV	X
N	15	43	24	37	119
X	179.0	171.1	178.6	173.4	175.5
Dp	4.8	5.2	4.7	5.7	5.1

Tabela 3 – 3.3. IDADE – anos

	I	II	III	IV	X
N	15	43	24	37	119
X	24.5	23.3	23.3	23.1	23.6
Dp	4.6	3.0	3.4	3.3	3.6

Tabela 4 – 3.4. SALTO VERTICAL – cm

	I	II	III	IV	X
N	15	43	23	36	117
X	66.1	60.7	63.8	61.3	62.9
Dp	8.6	6.8	7.9	8.6	7.97

Tabela 5 – 3.5. AF. LATERAL – cm

	I	II	III	IV	X
N	15	43	23	37	118
X	144.3	139.4	146.2	139.6	142.4
Dp	13.5	11.9	14.1	11.0	12.6

Tabela 6 – 3.6. ARREMESSO LATERAL – cm

	I	II	III	IV	X
N	15	43	24	24	106
X	1018	903.7	918.8	890.2	932.7
Dp	49.3	106.1	97.5	123.1	94.0

Tabela 7 – 3.7. VELOCIDADE – segundos

	I	II	III	IV	X
N	15	42	23	36	116
X	6.1	5.9	6.0	6.0	6.0
Dp	0.4	0.3	0.3	0.3	0.33

Tabela 8 – 3.8 ABDOMINAL – repetições

	I	II	III	IV	X
N	15	42	22	36	115
X	26.1	26.5	26.3	26.5	26.4
Dp	2.7	3.2	3.0	3.2	3.0

Legenda:
X – Média

N – Número de atletas
Dp – Desvio padrão

I – Grupo dos goleiros
II – Grupo dos laterais e ponteiros

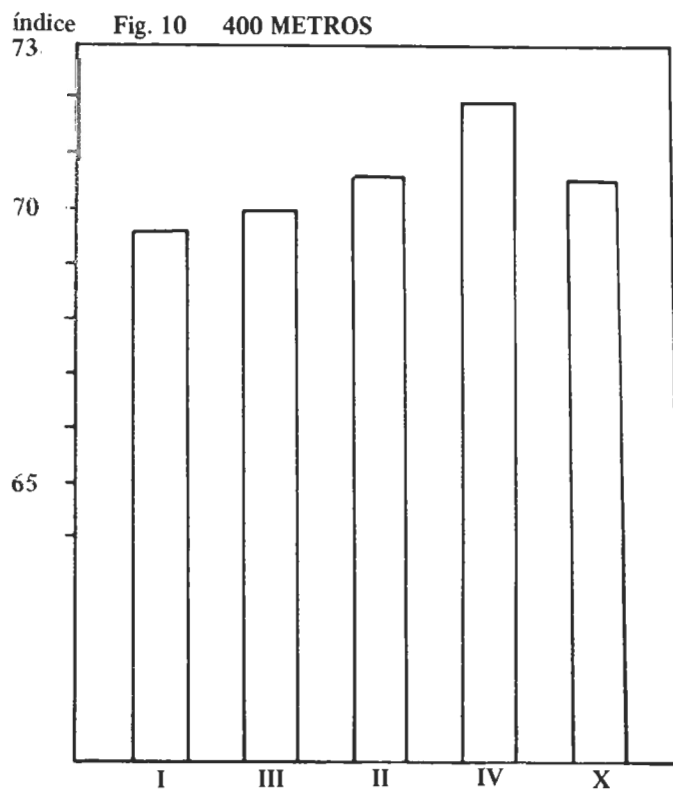
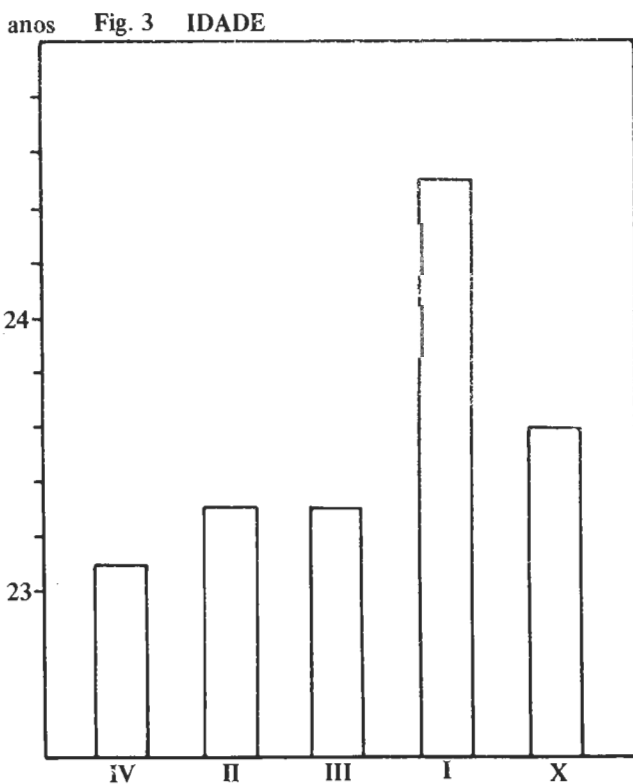
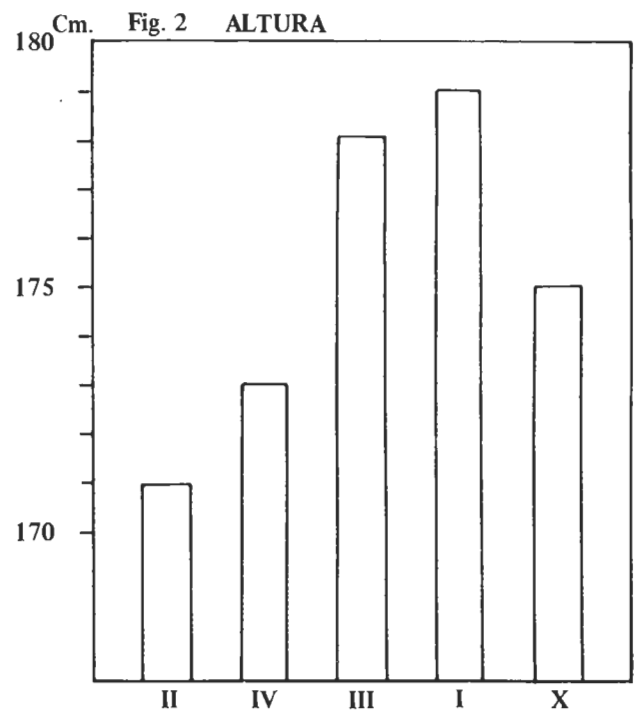
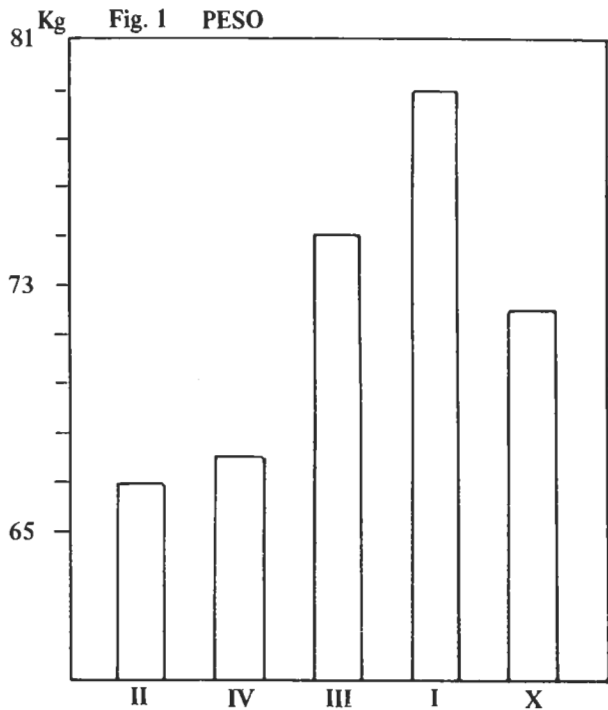
III – Grupo dos zagueiros de área e centro-avantes
IV – Grupo de meio de campo.

Tabela 9 – 3.9 CONSUMO DE OXIGÊNIO – ML/KG/MIN.

	I	II	III	IV	X
N	14	41	21	34	110
X	44.99	53.81	49.57	55.90	51.07
Dp	6.36	8.27	7.58	7.90	7.53

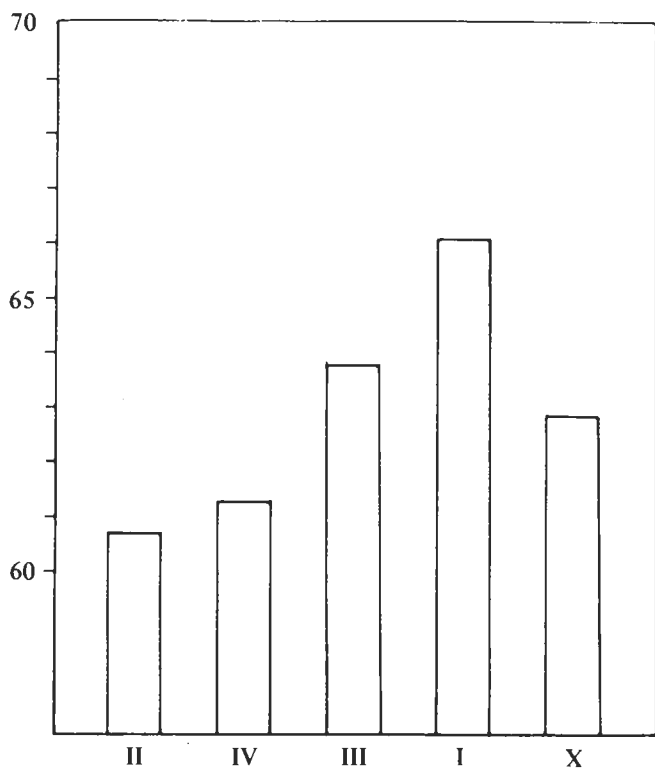
Tabela 10 – 3.10. 400 METROS – índice

	I	II	III	IV	X
N	13	39	23	33	108
X	69.7	70.7	70.1	72.0	70.6
Dp	10.4	14.7	13.1	14.4	13.2

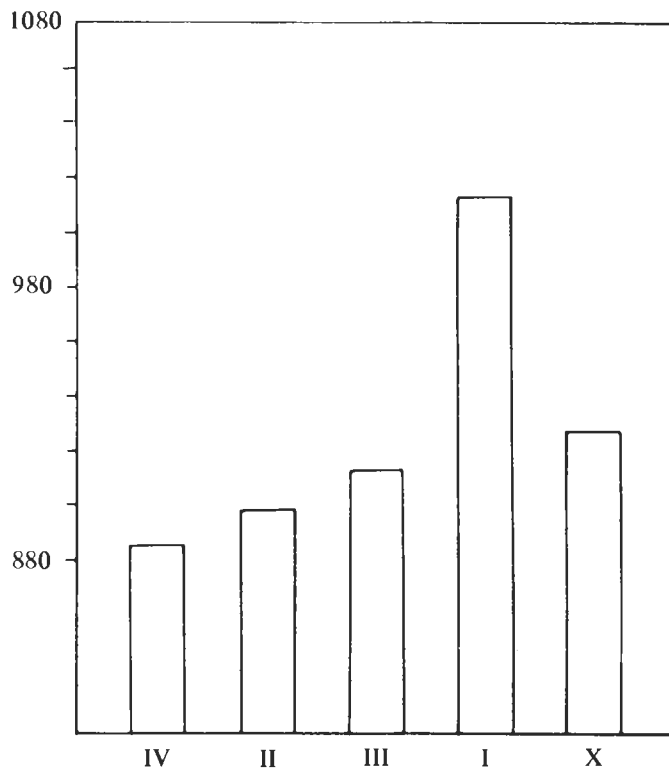


Legenda: N – Número de atletas I – Grupo de goleiros III – Grupo dos zagueiros de área e centro-avantes
 X – Média Dp – Desvio padrão II – Grupo de laterais e ponteiros IV – Grupo de meio de campo

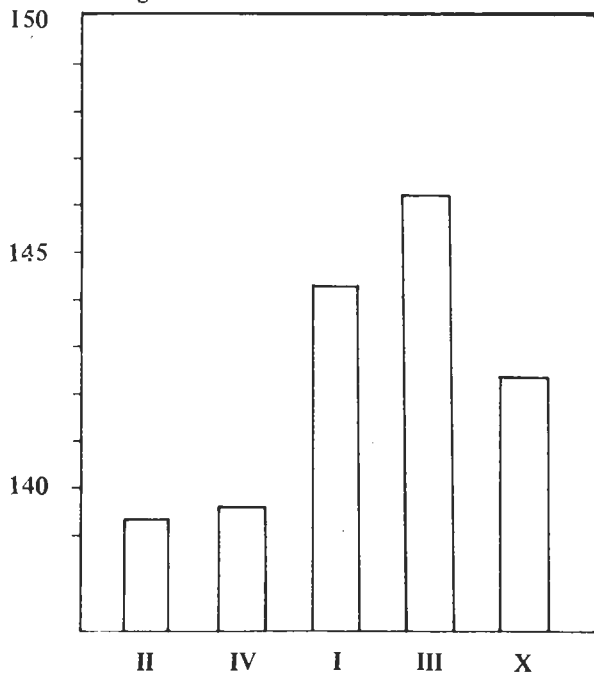
Cm Fig. 4 SALTO VERTICAL



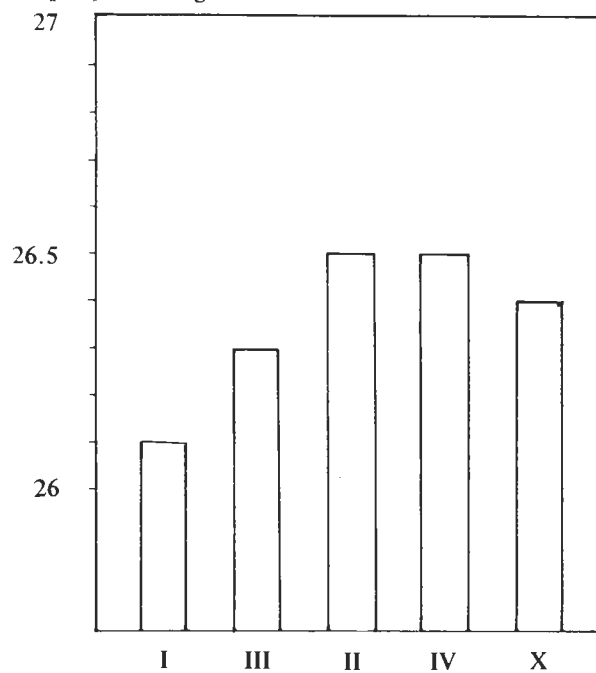
Cm Fig. 5 ARREMESSO LATERAL



Cm Fig. 6 ABERTURA LATERAL



repetições Fig. 9 ABDOMINAL



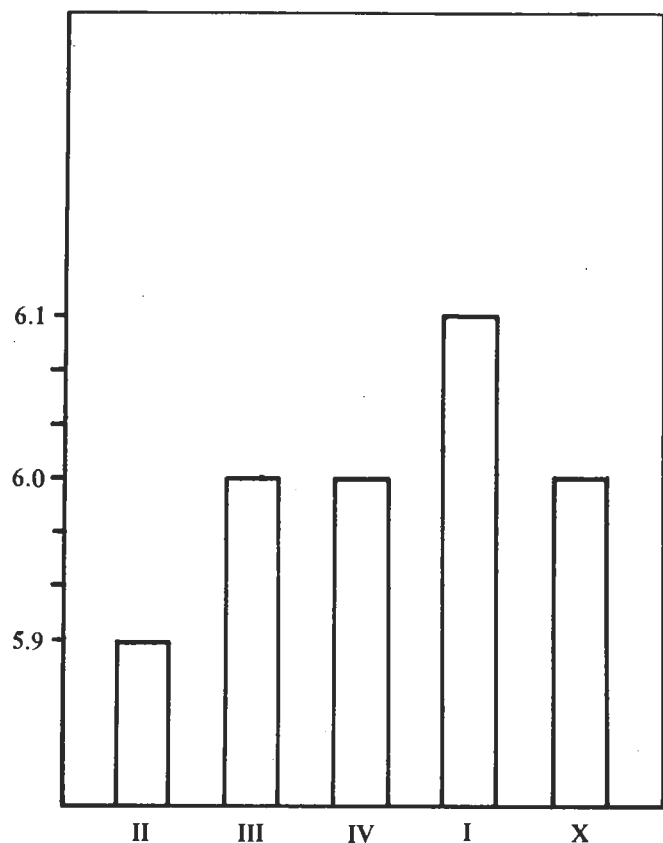
Legenda:
X - Média

N - Número de atletas
Dp - Desvio padrão

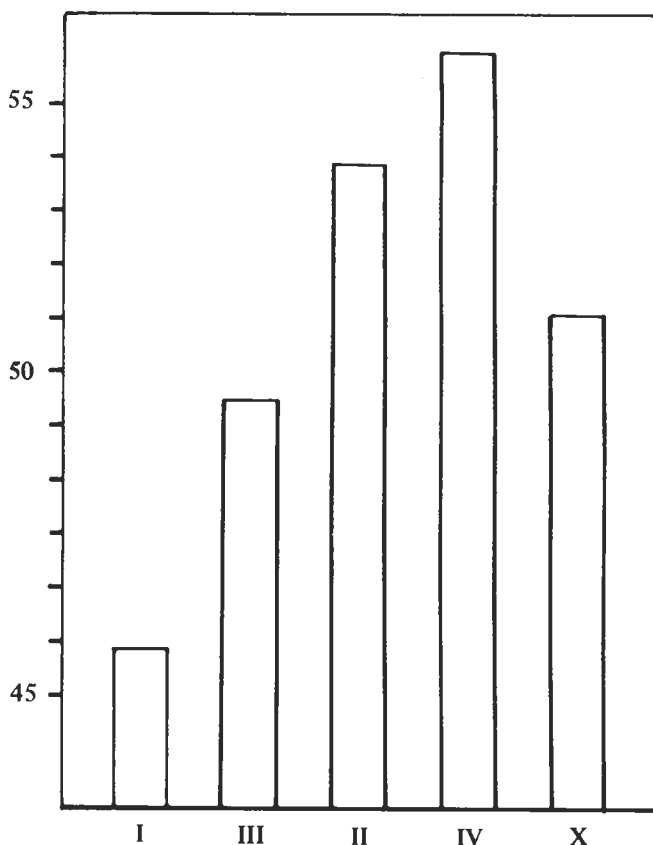
I - Grupo de goleiros
II - Grupo de laterais e ponteiros

III - Grupo dos zagueiros de área e centro-avantes
IV - Grupo de meio de campo

Segundos Fig. 7 VELOCIDADE (50 metros)



Ml/Kg/Min Fig. 8 CONSUMO DE OXIGÊNIO



4. CONCLUSÃO

Os testes apresentados neste trabalho dão uma idéia da avaliação em atletas profissionais de equipes paranaenses e conseqüentemente dos mesmos atletas, porém, divididos em quatro grupos, de acordo com sua semelhança de performance durante o jogo.

Predominam como os mais altos e mais pesados os atletas do grupo I e III, e os mais leves os do grupo IV e II.

Força - (membros superiores e inferiores) - predominam como os mais fortes os do grupo I e III, e mais fracos os do grupo II e IV.

VO₂ - Os atletas que têm condições de suportar trabalhos mais longos, são os atletas do grupo IV e II, e os mais fracos em termos de consumo de oxigênio os do grupo I e III.

Os atletas mais pesados e mais altos, são conseqüentemente os mais fortes (tanto nos membros inferiores como superiores), porém, mais fracos em termos de velocidade e consumo de oxigênio, ou seja, com menos resistência em trabalhos de longa distância. Os atletas com maior consumo de oxigênio, apresentam também um alto índice de recuperação após um esforço intenso.

Os autores esperam que, de posse desses padrões médios, que representam o jogador paranaense, os treinadores e preparadores físicos tenham subsídios, de onde poderão aquilatar se a metodologia seguida está surtindo os efeitos esperados.

Os resultados mostram também que não se deve dar a mesma intensidade de trabalho a todos os atletas, e sim individualizar o trabalho em grupos, de acordo com a semelhança de funções durante o jogo.

BIBLIOGRAFIA

- 1 - CHIROL, A.A.; PARREIRA, C.A.; COUTINHO, C. - "Preparação física mostra como ganhar copa do mundo". *Bol. Conf. bras. Desp.*, Rio de Janeiro, 15:23-36, 1974.
- 2 - FEDERAÇÃO BRASILEIRA PARA O DESENVOLVIMENTO DO ENSINO DE CIÊNCIAS' - *Manual de instrução: cicloergômetro de trabalho constante*. São Paulo, 19__.
- 3 - GUIMARÃES, A.C.S.; PETERSON, C.A.; COUTINHO, C. - "Avaliação do biotipo de Sheldon no jogador de futebol profissional". *Rev. Med. Esp.*, Porto Alegre, 2(3): 157-61, jun. 1975.
- 4 - PINTO, J. Rizzo - "*Caderno de biometria*". 3.ed. s.l.p., s.c.p., (LADEBIO, 1).
- 5 - RIGO, Leonildo - *O futebol em cinco dimensões*. São Paulo, Esporte e Educação, 1974.
- 6 - ROCHA, M.J.L. - *Verifique o quanto você é capaz*. São Paulo, Abril Cultural, 1974. (Caderno Técnico, 5.).
- 7 - ZULIANI, L.R. - *Condição física: planejamento geral e específico*. São Paulo, Mc Graw-Hill, 1974.

Legenda:
X - Média

N - Número de atletas
Dp - Desvio padrão

I - Grupo de goleiros
II - Grupo de laterais e ponteiros

III - Grupo dos zagueiros de área e centro-avantes
IV - Grupo de meio de campo