

Relações dos aspectos bioenergéticos com o futebol

Pomini REF

Curso de Especialização em Futebol / Universidade Federal de Viçosa – MG/Brasil

Resumo

A presente monografia visa estabelecer através de uma pesquisa bibliográfica a relação entre sistemas bioenergéticos e os exercícios aplicados ao futebol profissional. O estudo de revisão foi dividido em cinco tópicos, sendo o primeiro: periodização do treinamento da resistência aeróbica e anaeróbica; o segundo: treinamento; o terceiro: carga fisiológica de uma partida de futebol; o quarto: condições climáticas, e por último o tópico relacionado com o estado nutricional. Após as informações obtidas é possível caracterizar o sistema aeróbico como o principal elemento bioenergético, junto com o anaeróbico alático. Entretanto, alguns fatores podem modificar esta ação como climatologia, estado nutricional, posição do jogador, nível de condicionamento, periodização, tipo de treino e as características individuais, influem no perfil bioenergético de uma equipe profissional de futebol. As informações apontam que diferentemente de outro esporte o perfil bioenergético do futebol pode sofrer modificações no grau de importância dependendo de fatores externos.

Palavras-chave: Futebol, Sistemas bioenergéticos, Resistência aeróbia e anaeróbia, Treinamento, Jogador.

Abstract

To present monograph it seeks to establish through a bibliographical research the relationship between systems bioenergetics and the applied exercises to the professional soccer. The revision study was divided in five topics, being the first: periodization of the training of the resistance aerobics and anaerobic; the second: training; the third: physiologic load of a soccer game; the fourth: climatic conditions, and last the topic related with the state nutrition. After the obtained information it is possible to characterize the system aerobics as the principal element bioenergetics, with the anaerobic alactic. However, some factors can modify this action as climatology, state nutrition, the player's position, conditioning level, periodization, training type and the individual characteristics, they influence on the profile bioenergetics of a professional team of soccer. The information point that differently of another sport the profile bioenergetics of the soccer can suffer modifications in the degree of importance depending on external factors.

Key words: Soccer, Systems bioenergetics, Resistance aerobics and anaerobics, Training, Player.