

Jogos situacionais no aquecimento do futebol de equipes juvenis de São Luiz do Maranhão

Azevedo AJ

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

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar como se ministra o aquecimento nas equipes de Futebol da cidade de São Luis/MA, na categoria Juvenil (16/17 anos) antes dos treinamentos e jogos, ainda, propor ações para sua melhoria. A amostra foi constituída de preparadores físicos (03), técnicos (07) e atletas (100), do sexo masculino participantes do Campeonato Maranhense Juvenil. Os resultados indicaram em 70% dos entrevistados, acumulando as funções de Técnico e Preparador Físico. Nas respostas dos Preparadores Físicos e Técnicos foi constatado que a maioria utiliza no aquecimento corridas e alongamentos (50%), enquanto 30% utilizam Ginásticas e Alongamentos e apenas 20% utilizam Jogos e Fundamentos. O tempo gasto para execução das referidas tarefas de aquecimento é de 15 a 20 minutos (80%). Quanto ao aquecimento realizado no dia do Jogo a maioria (90%) utiliza Ginástica e Alongamentos. Continuando nossas observações verificamos que os Atletas sentem-se desmotivados na realização do aquecimento (62%). Quanto às atividades realizadas no aquecimento 72% dos atletas responderam que gostariam de aquecer de forma lúdica através de jogos e brincadeiras. Em relação ao local da realização do aquecimento no dia dos jogos, 55% responderam que gostam de aquecer no campo, 40% gostam de aquecer no vestiário e 5% optaram por respostas não relevantes (em qualquer lugar, etc.). Conclui-se propondo uma metodologia na seqüência dos movimentos que devem ser executados no aquecimento antes dos treinamentos e de uma partida de futebol, através de jogos/fundamentos e atividades lúdicas, visando dar maior motivação e alegria ao aquecimento do futebol na categoria Juvenil.

Palavras-chave: Futebol, Jogos, Aquecimento.

Abstract

The objective of this study was to analyze the way the warm-up is done by Soccer teams of the São Luís, Maranhão state, in the Youthful category (16/17 years old) before the practices and matches and also considering actions for its improvement. They had participated of this study Fitness and Head coaches and the athletes, answering to a questionnaire that helped us to identify about professional performance of athletes and, mainly, as they warm up them. The results had pointed that the responsible ones for the warm-up of the teams before the practices and matches could apply more ludic activities, making athletes more motivated to do the proposed activities. We find 70% of the interviewed ones, accumulating the functions of Head and Fitness coach. It was also evidenced that the most of the coaches' use during the warm-up light jogging and stretching (50%), while 30% use Gymnastics and Stretching and only 20% use Games and Beddings. The duration time for execution of the related tasks of warm-up is about 15 to 20 minutes (80%). On analyze of the coaches answers of how they did warm-up at the day of match the most (90%) use Gymnastics and Stretching. Continuing our comments we verify that the athletes feel themselves not motivated in the accomplishment of the warm-up (62%). It is appropriate to stand out that in the perception of the athletes the way the activities are carried through in warm-up 72% of the athletes had answered that they would like to warm up by playful form through games and tricks. Another verified important aspect was concerning to the place of the accomplishment of the warm-up in the day of the matches, 55% had answered that they like to warm up in the field, 40% likes to warm up in the Dressing room and 5% had opted to not excellent answers (in such a way it does, any place, etc). It gathers by considering a methodology in the sequence of the movements that must be executed in the warm-up before the practices and a departure of soccer, through games/basic principles and playful activities, aiming at to give greater motivation and joy to the warm-up of the soccer in the Youthful category.

Key Words: Soccer, Games, Warm-up, Match.

Correspondência:

Arlindo de Jesus Azevedo

E-mail: arlindo50@globocom