

### **Planejamento do treinamento de futebol: uma proposta de periodização para a categoria juvenil da equipe sociedade esportiva união**

*Silva AO*

*Curso de especialização em futebol /Universidade Federal de Viçosa – MG/Brasil*

#### **Resumo**

O objetivo deste estudo foi elaborar um programa de treinamento que crie, a longo prazo, uma tolerância a futuras cargas de treinamento para atletas de futebol da categoria juvenil da equipe Sociedade Esportiva União e, de forma específica, prepará-los para as competições do campeonato sergipano de 2006, respeitando os princípios científicos do treinamento desportivo. Através de uma revisão bibliográfica dos principais escritos da área foram analisados vários aspectos do treinamento à longo prazo (TLP), a formação profissional dos treinadores de futebol, a relação entre idade biológica e cronológica e as qualidades físicas intervenientes no futebol. A avaliação do nível de condicionamento físico dos atletas será realizada através de testes de campo. Para a determinação dos objetivos a serem alcançados, considerou-se a necessidade do aprimoramento técnico e tático dos atletas e a melhoria de suas funções cardiopulmonar e neuromuscular. Verificou-se que os meios e métodos de treinamento deverão ser utilizados de acordo com as atividades técnico-táticas e as qualidades físicas e neuro-motoras a serem desenvolvidas. Concluiu-se que o programa de treinamento proposto deverá ser constituído por um macrociclo anual dividido em mesociclos compostos de quatro microciclos. Estes terão quatro sessões semanais de treino, com duas horas cada, em dias alternados. Recomendou-se o planejamento de um programa de TLP, regular, sistemático e diferenciado em função da idade, bem como, a qualificação profissional daqueles que trabalham ou pretendem trabalhar com crianças e adolescentes.

**Palavras-chaves:** programa de treinamento; futebol; meios; métodos de treinamento.

### Abstract

The purpose of this study was to elaborate a training program that creates, in a long term, a tolerance to futures training loads to soccer athletes of the juveniles' category of the Sociedade Esportiva União team and, in a specific way, prepare them to the 2006 sergipano championship competitions, respecting the scientific principles of the athletic training. Through a bibliographic review of the principles writing about the area it was analyzed a lot of aspects of the training in a long term (TLP), the soccer coaches' graduation, the connection between biologic and chronologic age and the physical qualities that decent to soccer. The athletes' physical conditionament valuation will be realized through field tests. To the determination of the purposes to be reached, it was considerate the needs of the technical and tactical improvement of the athletes and the improvement of their cardiopulmonary and neuromuscular functions. It was verified that the training means and methods should be utilized in agreement with the technical-tactics activities and the physics and neuromotors qualities to be developed. It was concluded that the training proposed should be constituted by an annual macrocycle divided in mesocycles composed by four microcycles. These will have four weeks sessions of training, with two hours each one, in alternated days. It was recommended the a TLP program planning, regular, systematic and differentiated in function of the age, as well as, the professional qualification of the ones that works or intent to work with children and teenagers.

**Key words:** training program; soccer; training means; methods.