TECNOLOGIAS E MÉTODOS DE TREINAMENTO DO FUTSAL PARA PEFORMANCE.

MILTON DE ANDRADE SANTOS NETO*
MATHEUS HENRIQUE FONSÊCA SANTOS*
SÉRGIO MATOS CARDIAL FILHO*
WASHINGTON VITOR DE OLIVEIRA GONZAGA*
BRUNO BATISTA GOMES*
ÂNGELO DE ALMEIDA PAZ (CREF: 00124-G/SE)*#
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
milton.honda@outlook.com
Palavras-chave: Futebol. Educação Física e Treinamento. Métodos.

INTRODUÇÃO: A triagem de talentos no futsal são procedimentos em contínua evolução, cuja dinâmica sempre despertou atenção (WILLIAMS; REILLY, 2000). O Futsal é caracterizado pela repetição de esforços intensos, de curta duração, tendo estilo bastante intenso, sendo que as exigências metabólicas encaixam-se distribuídas pelos três sistemas energéticos (anaeróbio lático, alático e aeróbio), porém com predominâncias diferentes (ARAÚJO et al., 1996). Baseando-se no exposto, o presente estudo relaciona os métodos de treinamento de futsal e o avanço tecnológico, sendo um complemento importante para preparação de atletas de todos os níveis. **OBJETIVO:** Destacar tecnologias nos métodos de treinamento de atletas de futsal e seus efeitos sobre a técnica e a preparação física. **METODOLOGIA:** A interpretação do material estudado seguiu a análise de artigos científicos, monografias, através de pesquisa virtual no Google Acadêmico e sistema integrado de bibliotecas do Grupo Tiradentes, com as palavras chaves; futsal, treinamento de futsal, métodos de ensino do futsal, táticas de treinamento futsal, ensino do futsal. **RESULTADOS:** A alteração entre os diferentes tipos de deslocamentos define a intensidade dos esforços na modalidade futsal. Baixa intensidade em deslocamentos para trás, para os lados e andar; de média intensidade, o trote e, de alta intensidade, a corrida (ARAÚJO et al., 1996). O emprego da escala da percepção subjetiva de esforço (PSE) de Foster, como elemento para quantificar a carga interna para cada jogador individualmente. A PSE tem sido utilizada em ambiente desportivo, com atletas de alto rendimento, como objeto para monitorizar carga de treino ao longo de todos os microciclos do ano (IMPELLIZZERI et al., 2004). Além da PSE, existe como meio de treinamento as faixas elásticas (FE), eficazes no ganho de força de membros inferiores e superiores em praticantes de futsal. A força muscular é um fenômeno muito estudado, tanto em esportes individuais quanto coletivos. Com o avanço tecnológico métodos de treinamento para alcançar uma evolução da força muscular também têm se diversificado e aperfeiçoado para atletas e praticantes de treinamentos físicos. Geralmente o treinamento de força é associado aos trabalhos realizados em academias de musculação, mas devido aos altos custos dos equipamentos isso nem sempre é possível, por isso o uso das faixas elásticas pode ser considerado como uma alternativa para desenvolver o treinamento de força (COLADO & TRIPLETT, 2008), pois tem baixo custo e tolera uma escala maior do movimento com contrações concêntricas e excêntricas do músculo. **CONCLUSÃO:** A PSE tem sido utilizada como método para localizar o equilíbrio entre o que verdadeiramente

acontece intrinsicamente, decidir as cargas atribuídas aos jogadores, sem necessidade de se modificar os padrões do treino. E o treinamento de força com fitas elásticas fornece melhorias na força e velocidade de membros inferiores em praticantes de futsal e exercícios físicos em geral, pois proporcionaram adaptações suficientes para aquisição destas valências. As utilizações da percepção subjetiva de esforço e das faixas elásticas são alternativas para o treinamento de força em praticantes da modalidade de futsal, pois propiciam melhorias significativas no rendimento dos atletas sem necessitar de alto investimento financeiro.

REFERÊNCIAS:

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; LEAL JUNIOR, E. C. & OLTRAMARI, J. D. **Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.** Rev. Bras. Med. Esporte, *13*(4), 222-6, 2007.

KAWAUCHI, D. H.; TORRES, F. V.; NAVARRO, A. C.; NAVARRO, F. **Efeitos de 8 semanas de treinamento de força com faixas elásticas em adolescentes masculinos praticantes de futebol**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.1, n.2, p.173-182. Maio/Junho/Julho/Agosto. 2009.

PINTO, P. D. N. S. **Monitorização da Carga de Treino através da Escala de PSE no futsal.** Universidade técnica de Lisboa faculdade de motricidade humana. 2011.

SANTANA, W. C. **Futsal: metodologia da participação**. *Londrina,* 1996.

SERRANO, J. M. P. R.; SANTOS, S. D. L.; SAMPAIO, A. J. E.; LEITE, N. M. C. **Iniciação desportiva, atividades prévias e especialização no treino do futsal em Portugal**. Motriz; **rev. educ. fis**. v. 19, nº 1, Rio Claro, jan-mar, 2013.