

## A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O JOGADOR DE FUTEBOL PROFISSIONAL

### Autor(es)

Ronaldo Vilela Barros  
Rodrigo Rodolfo De Paula

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Introdução

Esta pesquisa explora a relevância da preparação física para jogadores de futebol profissional, considerando o contexto global e a crescente ênfase na preparação física para atletas de alto nível. O artigo busca responder à pergunta central: como a preparação física está diretamente relacionada ao desempenho dos jogadores no futebol profissional?

O objetivo geral é compreender a correlação entre preparação física e desempenho no contexto do futebol profissional, contextualizando o conceito dessa prática. O objetivo específico direciona o foco para as principais características da preparação física no contexto da formação do jogador de futebol profissional.

### Objetivo

O objetivo central deste estudo foi compreender a correlação entre a preparação física e o desempenho do jogador no contexto do futebol profissional.

### Material e Métodos

Foi conduzida uma revisão de literatura, na qual foram consultadas fontes como: livros, dissertações e artigos científicos selecionados por meio de buscas em bases de dados renomadas, como a "Revista Brasileira de Futebol - FAPEMIG", a "Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento" e o "Acervo+Publicações os trabalhos publicados nos Científicas", entre outras. Foram considerados

últimos cinco anos.

## Resultados e Discussão

O treinamento de força é crucial na preparação de atletas de futebol, segundo Campos (2010), destacando a importância de aprimorar velocidade e força muscular para enfrentar as demandas físicas do esporte.

Santos (2010) propõe uma abordagem integrada, combinando treinamentos táticos e técnicos com exercícios de força e saltos, evidenciando impactos positivos nas performances dos jogadores em situações-chave do jogo. Essa integração potencializa o desempenho, proporcionando uma vantagem competitiva aos atletas.

De acordo com Bompa (2001), a recuperação póstreno é muitas vezes subestimada, mas desempenha um papel central no desempenho dos atletas. Técnicas de recuperação, como massagens, crioterapia e alongamentos, são fundamentais para minimizar a fadiga muscular e acelerar a recuperação. O sono também é um fator crítico na regeneração física e mental dos jogadores.

## Conclusão

O treinamento de força destaca-se como essencial na preparação de atletas de futebol, velocidade e força muscular, conforme Campos (2010). A abordagem integrada aprimorando indicado por proposta por Santos (2010), combinando treinamentos táticos, técnicos e exercícios de força, revela-se eficaz, potencializando o desempenho dos jogadores em situações-chave do jogo e proporcionando uma vantagem competitiva notável.

## Referências

- CARMO A. A. L. Adaptações ao Treinamento de Resistência Aeróbica, Força e Flexibilidade e Suas Implicações no Árbitro de Futebol de Campo.
- SANTOS, Priscilla Bertoldo. Lesões no Futebol: Uma Revisão. Revista Digital Efdeportes, Buenos Aires, v. 15, n. 143.
- DANTAS, Estélio Henrique Martin et al. Adequabilidade dos Principais Modelos de Periodização do Treinamento Esportivo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte.