A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O JOGADOR DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Rodrigo Rodolfo De Paula

Categoria do Trabalho

3

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 Científicas", entre outras.
Foram considerados os trabalhos publicados nos

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 situaçõeschave do jogo. Essa integração potencializa o desempenho, proporcionando uma vantagem competitiva aos atletas.
De acordo com Bompa (2001), a recuperação póstreino 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.