

TREINE MENOS, JOGUE MAIS

Teste de 9 minutos

Paulo Sergio de Souza

SUMARIO

INTRODUÇÃO.....	5
RESUMO.....	8
REFERENCIAL TEORICO	9
JUSTIFICATIVA.....	14
PROBLEMA DE PESQUISA.....	15
OBJETIVO GERAL.....	16
OBJETIVO ESPECIFICO.....	16
METODOLOGIA.....	17.
TIPO DE PESQUISA.....	18
AMOSTRA.....	18.
COLETA DE DADOS.....	18
CRONOGRAMA.....	19
RECURSOS.....	20
ENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL.....	21

Treine menos, jogue mais

Agradecimentos

“Agradeço primeiramente a Deus por mais esse sonho concretizado, ao ensinamento de todos os professores, ao apoio da minha esposa, amigos e a mim que mantive o meu foco para não desistir dos meus ideais”.

Introdução

Conforme Oliveira (1995), Borsari e Mesquita (1974) Os jogos praticados com os pés existem desde o tempo dos nossos primitivos ancestrais, onde eram praticados os jogos com uma bola de granito na pré-história, e também, um outro jogo mais comum chutando frutas ou mesmo crânios. Estas suposições baseadas em desenhos em cavernas e objetos encontrados nas escavações.

Segundo Neitz Katie Mc Donald (2010), as pessoas se tornam corredoras por diversas razões. Você pode ter adotado o esporte porque queria perder peso, diminuir sua pressão arterial ou reduzir o estresse. Resultados de pesquisas têm mostrado que um programa regular de treinamento não só melhora a sua saúde física, reduzindo o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer, mas também melhora seu bem-estar mental e estado de ânimo, diminuindo a ansiedade e a depressão.

Os jogos praticados com os pés existem desde o tempo dos nossos primitivos ancestrais. Alguns autores como Oliveira (1995) Borsari e Mesquita (1974) sugerem a prática de jogos com uma bola de granito na pré-história, e também, um outro jogo mais comum chutando frutas ou mesmo crânios. Estas suposições baseadas em desenhos em cavernas e objetos encontrados nas escavações.

Os primeiros relatos escritos ou pinturas que podemos evidenciar vêm do Oriente. Na China, na época de Tão Tse e Yang Tse, em 2700 a.C. há registros de um tipo de

Treine menos, jogue mais

jogo com bola, chamado de “TSU-CHU” em que os jogadores, tentavam passar a bola entre estacas de bambu fixadas no chão e unidas por um fio de seda. A bola era de couro e cheia de crinas de cavalo e tinha em torno de 22 cm de diâmetro. O campo era quadrado de 14 metros de diâmetro onde oito jogadores de cada lado não podiam deixar a bola cair ao chão.

O futebol de campo é caracterizado por varias ações que se desenvolvem durante o jogo, na forma de saltos, cabeceios, chutes e principalmente a resistência aeróbia nas corridas, podendo ser de baixa e alta intensidade.

A energia aeróbia é utilizada na maioria das movimentações dos jogadores de futebol sendo assim um pré-requisitos.

Devido a uma experiência pessoal sempre gostei de jogar futebol, mas com a idade já acima dos 30 anos comecei a dar umas corridas pelos parques e ruas da cidade onde eu moro, notei que minha qualidade de vida foi melhorando e o meu rendimento aeróbio também. Então comecei a pesquisar mais cientificamente alguns tipos de treinamento voltado para corredores, e notei que cada dia fui ganhando velocidade. Fui convidado para jogar futebol novamente e daí a grande surpresa corri os 90 minutos como se fosse um garoto de 18 anos, os colegas me perguntaram o que eu estaria tomando para correr tanto durante o jogo, só respondi que era um maratonista, foi onde me veio a idéia da importância de fazer este trabalho de conclusão do curso, e trazer os treinamentos de corrida de rua para o futebol.

Paulo Sergio de Souza

Este trabalho tem como público alvo os alunos do núcleo esportivo do Cerâmica Atlético Clube, que se reúnem todas as terças-feiras e quintas-feiras das 9hs até as 11hs e das 14hs até as 17hs, com alunos com idades entre 7 a 15 anos.

Treine menos, jogue mais

Resumo

O presente estudo tem a finalidade de comparar aplicações de treinamento de corrida de rua em jogadores de futebol de campo sendo a sua amostra composta por dez jogadores de futebol nas categorias sub 15 de um mesmo núcleo esportivo. Os dados serão coletados por meio de um teste de 9 minutos. Com os resultados do estudo, será comparado se houve alguma mudança significativa nos jogadores.

O volume de treino depende da qualidade física trabalhada e do método de treino, e segue esse esquema: sempre que aumentamos o volume, devemos diminuir a intensidade, e vice-versa. É o princípio da interdependência volume/intensidade. Sempre que um está alto, o outro está baixo, do contrário se chegará ao over training.

Atletas de alto nível devem treinar seis vezes por semana, duas vezes ao dia, com treinos físicos, técnicos e táticos. Velocidade e resistência anaeróbica: três vezes por semana, resistência aeróbica: de três a cinco vezes por semana.

Palavras chave: Futebol de campo, corrida de rua, atividade física.

Referencial teórico

A organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do individuo sobre a sua posição na vida, no contexto cultural e de sistema de valores em que se inserem, com relação aos seus objetivos pessoais, expectativas e preocupações (WHO, 1994 pg. 185).

No entanto, a ausência ou pelo menos uma diminuição de sintomatologia relacionada com qualquer tipo de doença está positivamente associada ao bem-estar e a satisfação de vida, ou seja, em última análise à qualidade de vida do sujeito (Spirduso, 1995 Pg. 185).

Para *Alexandre Machado*, recentemente vários pesquisadores, vêm associando a pratica regular de exercícios físicos e seus benefícios como fator de prevenção e redução dos fatores de risco das doenças crônico degenerativas. A quantificação da pratica regular de exercícios físicos foi estudada por vários especialistas, e após uma revisão de evidencias científicas conhecidas concluíram que um individuo adulto deve realizar diariamente 30 minutos de atividade física moderada, para que ele possa sair de um comportamento sedentário e com isso passar para um estilo de vida ativa.

A atividade física ao interagir favoravelmente com a saúde do individuo, permite-lhe manter os seus níveis de independência, garantindo o seu bem-estar e, por consequência, desenvolvendo o sentido qualitativo da sua existência. O individuo torna-se capaz de relacionar-se de uma forma emocionalmente mais proveitosa, com os familiares e os amigos próximos, bem como, com os indivíduos em geral.

Treine menos, jogue mais

Acredita-se que um dos pontos motivadores são os benefícios alcançados com a prática de corrida regular. Dentre os benefícios atingidos por um indivíduo treinado destacam-se: maior eficiência cardiovascular através de uma frequência cardíaca de repouso mais baixo e um maior volume de ejeção sistólica, melhora dos processos homeostáticos do organismo, a pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável e o tecido adiposo diminui (POWERS, 2006). O organismo melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro mais eficiente. O exercício fortalece os ossos prevenindo a osteoporose e torna o sono mais agradável diminuindo a ansiedade (NIEMAN, 1999).

No século XVIII surge então a corrida de rua na Inglaterra, tornando-se um esporte popular e expandindo-se para todo o mundo, principalmente após o sucesso da primeira maratona olímpica (RUNNER WORLD, 1999).

Pode-se dizer que o Médico Kenneth Cooper foi um dos responsáveis pelo crescimento da modalidade após difundir o “Teste de Cooper” no final dos anos 60; popularizando a participação nas corridas, seja pela preocupação com a forma física, pela busca da qualidade de vida ou simplesmente para acompanhar amigos corredores. Acredita-se que o teste de Cooper para os profissionais da Ed física tem auxiliado, tanto na qualidade de vida como nas competições de atletas que de uma simples corrida que começaram a competir.

Acredita-se que um dos pontos motivadores são os benefícios alcançados com a prática de corrida regular. Dentre os benefícios atingidos por um indivíduo treinado destacam-se: maior eficiência cardiovascular através de uma frequência

cardíaca de repouso mais baixo e um maior volume de ejeção sistólica, melhora dos processos homeostáticos do organismo, a pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável e o tecido adiposo diminui (POWERS, 2006). O organismo melhor oxigenado permite uma vascularização do cérebro mais eficiente. O exercício fortalece os ossos prevenindo a osteoporose e torna o sono mais agradável diminuindo a ansiedade (NIEMAN, 1999).

O Futebol de Campo suscita uma discussão histórica que segundo os pés datam de mais de 3.000 anos, na China. No ocidente, os jovens gregos jogavam o Epyskiros, chutando uma bola de bexiga cheia de ar. Os Romanos faziam o mesmo, como recreação dos soldados e chamavam Harpastum.

Os antigos franceses, por assimilação do Harpastum, criaram o Soule como passatempo da nobreza e depois como uma disputa entre o povo. O “gol” era feito de dois bastões (MURRAY, 2000). Entre os ingleses o jogo também era com bola de bexiga de animal, mas com uma característica violenta com agressões que feriam a integridade física de seus participantes. Em 1823, na própria Inglaterra, o jogo chamava-se Hurling Over Goals e já estava mais organizado, sem violência e a bola era revestida de couro. Em 1845 chamava-se Dribling Game pela evolução das fintas na prática do jogo.

No ano seguinte, já recebia o nome atual de futebol e era muito praticado por colegiais e pelo povo (BORSARI, 1989). Em 26 de outubro de 1863, na Taberna Freemason, em Londres, fundou-se a “The Football Association”, a primeira liga oficial com onze clubes e alguns colégios. Daí espalhou-se rapidamente