

535

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO EM PISTA E CAMPO NO DESEMPENHO FÍSICO DE ATLETAS DE FUTEBOL JUVENIL. *Thiago Corrêa Duarte, Roberto Ribas, Adroaldo Cezar Araujo Gaya (orient.) (UFRGS).*

No decorrer de sua evolução, o futebol vem sendo ensinado e treinado de diversas maneiras. Enquanto desporto, o futebol pode ser caracterizado como um sistema dinâmico de causalidade não linear, ou seja, complexo e caótico. Com isso, faz jus a uma metodologia de treino adequada, que assegure a treinabilidade dessa imprevisibilidade e aleatoriedade dos fatos. O presente estudo visa avaliar e comparar dois métodos de treinamento no desempenho físico de atletas de futebol juvenil. Esta pesquisa foi aplicada a uma amostra de 44 atletas de futebol, divididos igualmente em dois grupos: Grupo 1 (treinamento em pista) e Grupo 2 (treinamento em campo). O treinamento físico foi dividido em dois métodos diferentes: tiros de 800m (treinamento em pista) e mini-jogos (treinamento em campo); sendo que cada grupo realizou apenas um dos dois treinamentos. Porém, foi empregado o mesmo treinamento técnico-tático para ambos. Todos os atletas foram avaliados antes e após um período de treinamento de quatro semanas, sendo que o treinamento físico era realizado duas vezes por semana. Para avaliar e comparar o desempenho físico dos atletas foram utilizados os testes de campo: Yo-Yo Test ($VO_{2\text{ Máx}}$); Rast-Test (Potência Máxima e Índice de Fadiga) e Salto Horizontal (Potência dos membros inferiores). Os resultados obtidos, nesse estudo, mostraram diferença significativa apenas na variável $VO_{2\text{ Máx}}$ entre os Grupos 1 ($56, 41 \pm 1, 68 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$) e Grupo 2 ($57, 85 \pm 1, 61 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$). Verificando, com isso um maior aumento dessa variável no grupo que foi utilizado os mini-jogos. Não obstante, não havendo diferença entre os dois grupos, sugere-se que o treinamento específico (mini-jogos) seja o melhor método para se aperfeiçoar o desempenho físico do atleta de futebol juvenil. Pois, esse método possui as mesmas características do jogo de futebol. Contendo, com isso, uma gama de objetivos num mesmo exercício e não apenas um, o aprimoramento físico.