

EFEITOS DO FIFA 11+ EM VARIÁVEIS DO DESEMPENHO FÍSICO

EFFECTS OF FIFA 11+ IN VARIABLES OF PHYSICAL PERFORMANCE

EFFECTOS DE LA FIFA 11+ EN VARIABLES DEL RENDIMIENTO FÍSICO

Pedro Adolpho Pessanha Furtado

pedro.edfisica@outlook.com

Moisés Augusto de Oliveira Borges

m.oliveiraborges@hotmail.com

Matheus Santos Leal Barreiros

matheuslealbarreiros@gmail.com

Emerson Costa Santos

emersoncostasantos@gmail.com

Erika Maria Kopp Xavier da Silveira

erikakopp@gmail.com

José Camilo Camões

camilocamoes@gmail.com

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)

PALAVRAS-CHAVE: *Futebol; Velocidade; Atletas Amadores.*

INTRODUÇÃO

No futebol moderno, a exigência de alta performance, resultados positivos e o calendário de competições que se sobrepõe, requerem um alto nível de condicionamento físico dos jogadores. Embora o objetivo principal do FIFA 11+ seja minimizar o quantitativo e grau de lesões, o treinamento através deste programa pode conceder benefícios adicionais de desempenho para jogadores de futebol. Entretanto, é limitado o número de artigos que investigaram os efeitos do FIFA 11+ no condicionamento físico e desempenho atlético de jogadores no futebol de campo (DANESHJOO *et al.*, 2013; IMPELLIZZERI *et al.*, 2013; BRITO *et al.*, 2010; BIZZINI *et al.*, 2013; REIS *et al.*, 2013).



Sendo assim, especialmente em função do número reduzido de artigos publicados, se faz oportuno reforçar a literatura através de um estudo que tenha como propósito avaliar os efeitos do aquecimento FIFA 11+ em variáveis do desempenho físico. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo examinar os efeitos do aquecimento FIFA 11+ adaptado nas variáveis de desempenho físico, para entender se este programa é um aquecimento apropriado para jogadores de futebol amador, visando o melhor desempenho subsequente.

METODOLOGIA

A amostra do estudo foi composta por 21 jovens jogadores do sub 13 de um clube de futebol do estado do Rio de Janeiro – Brasil, onde cada indivíduo teve seus dados coletados para dois grupos: grupo de aquecimento FIFA 11+ (AF, n=21) e grupo aquecimento padrão (AP, n=21).

Após os modelos de aquecimento serem utilizados, os jogadores realizaram sprints máximos de 20 m e 30 m para velocidade máxima. Para medir a agilidade, foi utilizado o teste T de agilidade. A potência dos sprints de 20 e 30 metros foi obtida através do modelo usado para calcular a potência máxima (PM) de deslocamento no 'Running-based Anaerobic Sprint Test' – RAST

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os principais achados neste estudo mostram que realizar o aquecimento FIFA 11+ não resultou em melhor rendimento subsequente nas variáveis de desempenho físico Sprint de 20 ($p=0,00233$) e 30 metros ($p=0,00214$), agilidade ($p=0,04718$) e potência máxima de membros inferiores, quando comparado ao aquecimento padrão. Desta forma, o aquecimento padrão utilizado pelo clube e descrito anteriormente, proporcionou melhores resultados nas variáveis de tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelos resultados obtidos nesta pesquisa, ao comparar os dois modelos de aquecimento, conclui-se que o programa FIFA 11+ não é o mais eficaz em promover melhora no desempenho físico subsequente. Recomenda-se que a escolha pelo modelo de aquecimento para jogadores de futebol seja em função da prioridade pré-estabelecida, seja prevenção de lesão ou melhor desempenho físico subsequente.

REFERÊNCIAS

- BIZZINI, M.; *et al.* A. Physiological and performance responses to the "FIFA 11+" (part 1): is it an appropriate warm-up?. *Journal of Sports Sciences*, v. 31, n. 13, p. 1481-1490, 2013.
- BRITO, J.; *et al.* Isokinetic strength effects of FIFA's "The 11+" injury prevention training programme. *Isokinetics and Exercise Science*, v. 18, p. 211 –215, 2000.
- DANESHJOO, A.; *et al.* A. The Effects of Injury Prevention Warm-Up Programmes on Knee Strength in Male Soccer Players. *Biology of Sport*, v. 30, n. 4, p. 281-288, 2013.
- IMPELLIZZERI, F.M.; *et al.* Physiological and performance responses to the FIFA 11+ (part 2): a randomised controlled trial on the training effects. *Journal of Sports Sciences*, v. 31, n. 13, p. 1491-1502, 2013.
- REIS, I.; *et al.* Performance Enhancement Effects of Fédération Internationale de Football Association's "The 11+" Injury Prevention Training Program in Youth Futsal Players. *Clinics in Sports Medicine*, v. 23, n. 4, p. 318-320, 2013.

