



Preparação Física no Futebol PC

Preparação para o Mundial e Parapan 2019

Prof. Ms. Fernando Rosch de Faria

- 
- Estratégia e monitoramento;
 - Avaliações e Ciência
 - Treinamentos (Estratégia, Vídeos)

Jan

Março

Abril

Maio

Junho

Junho



Monitoramento diário

SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL PC

Monitoramento Fut PC

*Obrigatório

O que você pretende preencher? *

Escolher ▾

PRÓXIMA

Página 1 de 4

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

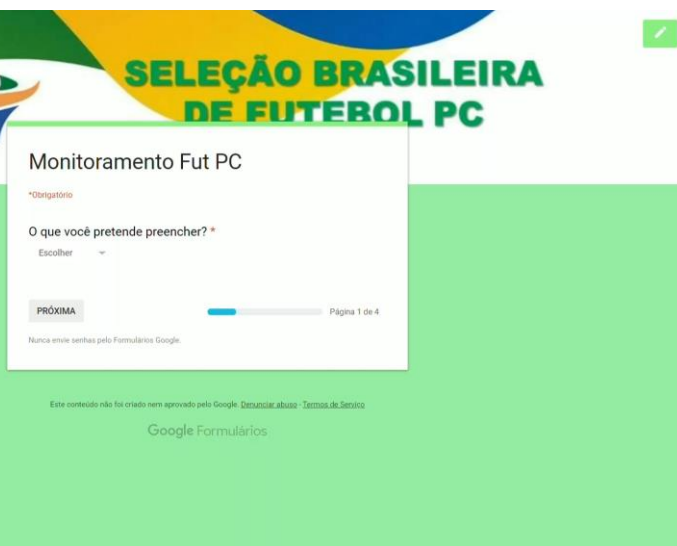
Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#)

Google Formulários



WhatsApp

Qualidade Total de Recuperação



SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL PC

Monitoramento Fut PC

*Obrigatório

O que você pretende preencher? *

Escolher

PRÓXIMA

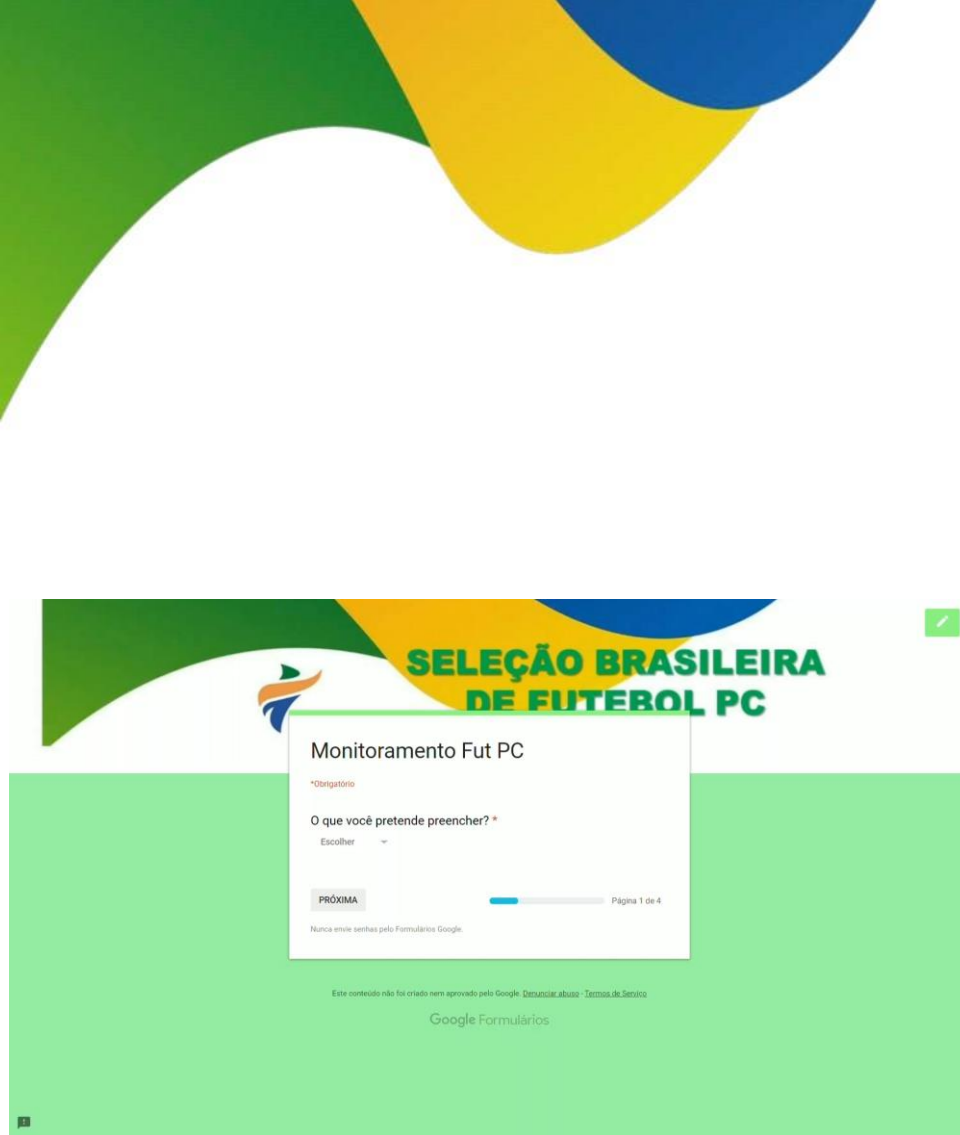
Nunca envie senhas pelo Formulário Google.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. Denunciar abuso - Termos de Serviço

Google Formulários

TAXA	DESCRIÇÃO
6	
7	Muito, Muito Pouco Recuperado
8	
9	Muito Pouco Recuperado
10	
11	Pouco Recuperado
12	
13	Razoavelmente Recuperado
14	
15	Bem Recuperado
16	
17	Muito Bem Recuperado
18	
19	Muito, Muito Bem Recuperado
20	

(Kentta, 1998)



- Qualidade do sono;
- Sensação de fadiga;
- Dores musculares;
- Nível de estresse;
- Nível de humor;

(Hooper et al., 1995)

Percepção Subjetiva do Esforço (PSE)

SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL PC

Monitoramento Fut PC

*Obrigatório

O que você pretende preencher? *

Escolher

PRÓXIMA

Nunca envie senhas pelo Formulário Google

TAXA	DESCRIÇÃO
0	Repouso
1	Muito Fraco
2	Fraco
3	Moderado
4	Um pouco Forte
5	Forte
6	
7	Muito Forte
8	
9	
10	Esforço Máximo

(Foster, 2001)

Avaliações



Antropometria

- Massa corporal;
- Estatura;
- Percentual de gordura;

Capacidade Aeróbica

Yoyo Intermittent recovery test – Level 1



Agilidade

Illinois Test



Velocidade de 10 e 30 metros



Força e potência de membros inferiores

Salto Vertical



Isocinético



Comparação dos resultados com dados científicos

Distância percorrida durante uma partida de Futebol PC

Table 2. Total distances covered per quarter of match play for each class.

Class	Match quarters (min)				Whole match 0–60
	0–5 ^a	16–30 ^b	31–45	46–60	
8 ^c	1748 (130)	1608 (172)	1582 (173)	1434 (248)	6343 (551)
7	1473 (239)	1347 (247)	1351 (235)	1237 (167)	5532 (814)
5/6	1541 (218)	1380 (240)	1410 (130)	1256 (226)	5642 (674)
Combined	1587 (184)	1445 (202)	1448 (185)	1309 (318)	5839 (668)

^aDifferent from 16–30 min, 31–45 min and 46–60 min for all classes ($p \leq 0.001$).

^bDifferent from 46 to 60 min for all classes ($p \leq 0.001$).

^cDifferent from C7 and C5/6 in each quarter ($p = 0.011$ and 0.027 , respectively).

FT3 - 660 m
FT2 - 726,7 m
FT1 - 300 m
Gol - 380 m

(Boyd et al., 2016)

Comparação dos resultados com dados científicos

Distância percorrida durante uma partida de Futebol PC

Table 2 Total distance covered (TD), maximum velocity (Velmax) and distance covered at different intensities during all observations and the three playing time groups (< 20 min, 20-40 min, > 40 min) by football players with cerebral palsy (CP).

	All observations	Playing time < 20 min	Playing time 20-40 min	Playing time > 40 min	ES < 20 / 20-40 min	ES < 20 / > 40 min	ES 20-40 / > 40 min
TD (m)	4342.7 ± 1808.4	1080.7 ± 662.0	2974.6 ± 645.9	5547.1 ± 813.4	2.9**	5.5**	3.2**
Vel _{max} (km/h)	22.7 ± 2.3	20.9 ± 2.1	22.2 ± 3.1	23.3 ± 1.8	0.4	1.3*	0.6
Distance at different intensities (m)							
Low walking	56.6 ± 49.3	7.3 ± 6.1	30.8 ± 13.2	76.9 ± 51.8	1.8	1.3**	0.9**
Walking	408.7 ± 363.9	68.9 ± 43.0	214.5 ± 61.4	555.7 ± 390.4	2.4	1.2**	0.9**
Jogging	1920.0 ± 821.1	420.9 ± 289.1	1283.5 ± 191.9	2476.7 ± 356.3	4.5**	5.8**	3.3**
Medium Intensity Running	1270.3 ± 600.0	391.7 ± 261.0	933.8 ± 389.6	1581.3 ± 459.8	1.4*	2.6**	1.4**
High Intensity Running	537.6 ± 283.4	154.7 ± 90.6	398.3 ± 142.3	670.0 ± 256.1	1.7*	2.0**	1.1**
Sprinting	148.0 ± 97.4	37.3 ± 26.6	107.6 ± 76.7	186.4 ± 91.2	0.9	1.6**	0.9**

< 20 min = cerebral palsy football players who played 0-20 minutes; 20-40 min = cerebral palsy football players who played 20-40 minutes; > 40 min = cerebral palsy football players who played more than 40 minutes, ES = effect size. Significant difference (*p < 0.05, **p < 0.01).

FT3 - 660 m
FT2 - 726,7 m
FT1 - 300 m
Gol - 380 m

(Yanci et al., 2017)

Comparação dos resultados com dados científicos

Corridas em velocidade durante uma partida de Futebol PC

Table 3. Maximum velocity, frequency, mean distance per activity and percentage of total distance covered of HI and VHI runs for each class.

Class	Maximum velocity (m/s)	17,64 – 23,04 Km/h			> 23,04 Km/h		
		2,45 – 1,88 seg			< 1,88 seg		
		HI activity (4.9–6.4 m/s)			VHI activity (>6.4 m/s)		
		Frequency	Distance (m)	%	Frequency	Distance (m)	%
8	7.74 (0.34) ^a	35 (8) ^b	12 (2)	6.8 (2.4)	9 (6) ^b	15 (4)	2.2 (1.7) ^c
7	6.97 (0.56)	25 (10)	13 (2)	5.8 (2.2)	4 (3)	12 (4)	0.9 (0.8)
5/6	6.73 (0.44)	23 (11)	13 (2)	5.3 (2.5)	4 (2)	12 (4)	0.8 (0.6)
Combined	7.15 (0.45)	31 (10)	13 (2)	6.0 (2.4)	6 (4)	13 (4)	1.4 (1.0)

HI: high intensity; VHI: very high intensity.

^aDifferent from C7 and C5/6 ($p = 0.001$).

^bDifferent from C7 and C5/6 ($p \leq 0.04$, respectively).

^cDifferent from C7 and C5/6 ($p = 0.008$ and $p = 0.003$, respectively).

Velocidade 10 m

FT3 - 1,834 s

FT2 - 1,897 s

FT1 - 2,017 s

Gol - 1,445 s

(Boyd et al., 2016)

Comparação dos resultados com dados científicos

Mudanças de direção

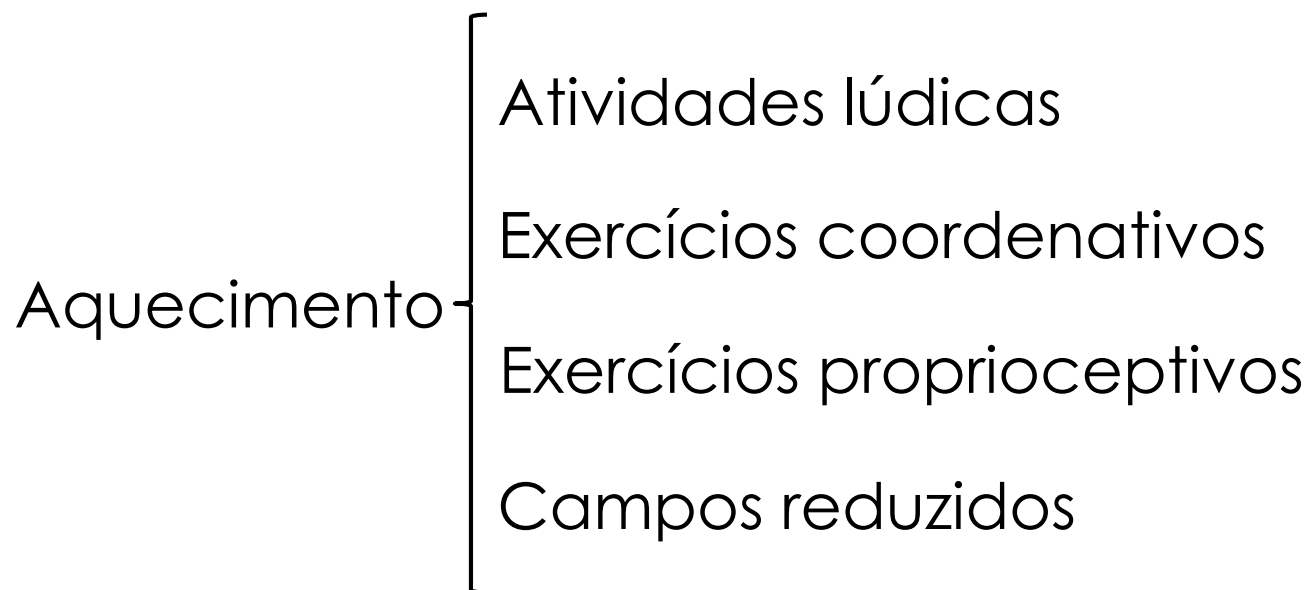
Table 4 Low, medium and high changes of direction in forward, backward, left and right directions performed by football players with cerebral palsy (CP) during all observations and the three playing time groups (< 20 min, 20-40 min, > 40 min).

	All observations	Playing time < 20 min	Playing time 20-40 min	Playing time > 40 min	ES < 20 / 20-40 min	ES < 20 / > 40 min	ES 20-40 / > 40 min
Low intensity change of directions							
Forward	29.6 ± 24.2	6.7 ± 2.9	18.5 ± 11.0	38.6 ± 25.7	1.1	1.2**	0.8**
Backward	44.2 ± 26.1	10.9 ± 8.2	27.6 ± 17.0	57.6 ± 21.3	1.0	2.2**	1.4**
Left	121.7 ± 73.7	30.3 ± 20.6	81.9 ± 57.1	156.1 ± 62.5	0.9	2.0**	1.2**
Right	150.1 ± 89.2	43.4 ± 37.3	127.0 ± 104.8	180.5 ± 69.9	0.8	2.0**	0.8
Medium intensity change of directions							
Forward	8.4 ± 6.2	1.6 ± 2.1	6.1 ± 4.1	10.7 ± 6.2	1.1	1.5**	0.7*
Backward	16.4 ± 10.9	4.0 ± 3.8	9.7 ± 7.5	21.7 ± 9.4	0.8	1.9**	1.3**
Left	19.8 ± 14.2	4.1 ± 4.0	13.0 ± 5.7	25.6 ± 14.4	1.6	1.5**	0.9**
Right	23.6 ± 13.7	6.9 ± 5.8	16.0 ± 8.1	29.9 ± 12.4	1.1	1.9**	1.1**
High intensity change of directions							
Forward	4.1 ± 3.2	0.6 ± 0.8	2.5 ± 1.7	5.4 ± 3.1	1.1	1.6**	1.0**
Backward	6.9 ± 5.5	1.9 ± 2.3	3.8 ± 2.5	9.1 ± 5.7	0.8	1.3**	0.9**
Left	5.6 ± 5.8	1.4 ± 1.8	2.1 ± 2.5	7.9 ± 6.1	0.3	1.1**	0.9**
Right	6.3 ± 4.4	1.1 ± 1.8	4.7 ± 3.5	8.0 ± 4.1	1.0	1.6**	0.8*

< 20 min = cerebral palsy football players who played 0-20 minutes; 20-40 min = cerebral palsy football players who played 20-40 minutes; > 40 min = cerebral palsy football players who played more than 40 minutes, ES = effect size. Significant difference (*p < 0.05, **p < 0.01)

(Yanci et al., 2017)

Treinamentos



Treinamentos

Aquecimento - Jogo da velha





Estações { Tempo
Repetições



Resistência aeróbica

- Máx. 2 séries
- 5 a 6 estações
- Tempo: 5 minutos
- 1 min troca de estação
- Exercícios diferentes
- Com ou sem a bola



Velocidade
Agilidade

- 2 séries
- 4 a 6 estações
- Repetições
- Variação de estímulos
- Com ou sem a bola





Força

- Máx. 2 séries
- 5 a 6 estações
- Tempo: 2 min/1 min
- (coordenação, equilíbrio, técnica, etc)
- Com ou sem a bola



Circuitos funcionais
(Trabalho conjunto)

- 14 estações;
- Máx. 2 séries
- Tempo: 1 min/1 min
- Exercícios diferentes
- Com ou sem a bola



Circuito funcional (em conjunto)



Equilíbrio





3º Lugar - Mundial

1º Lugar - Parapan





- Fernando Rosch



- nando.rosch@yahoo.com.br

Obrigado!