

# Metodologia de treino no futebol durante a Covid-19

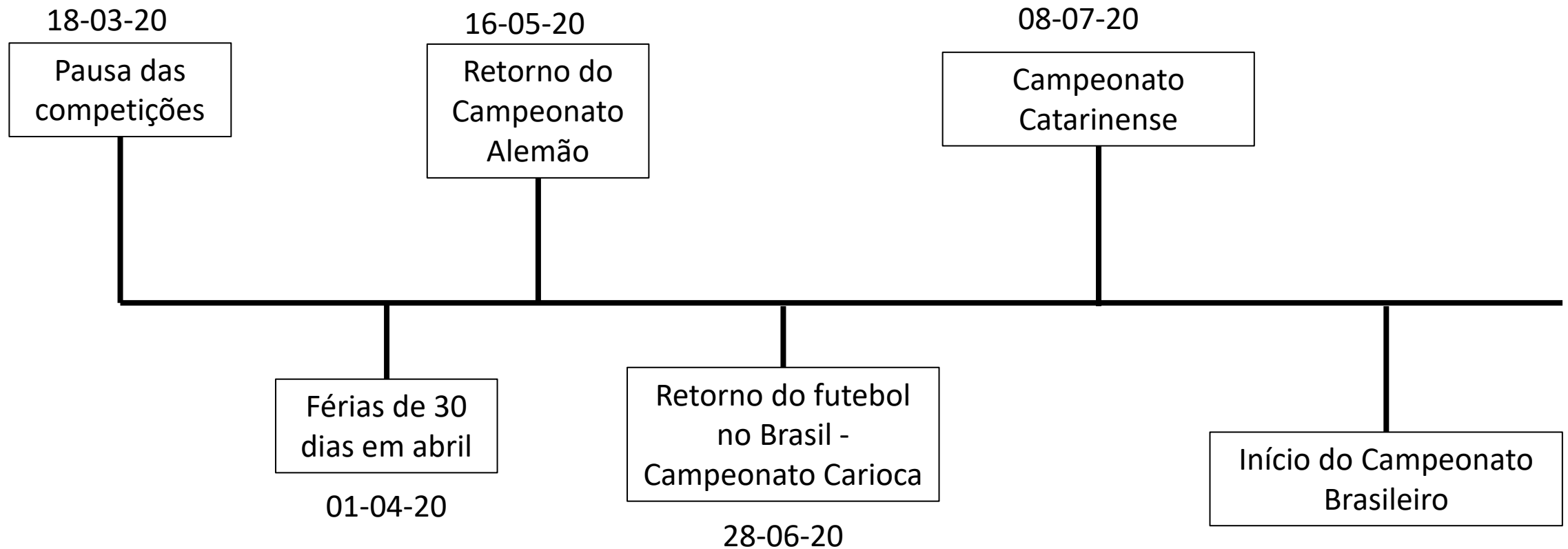
Prof.Me. Adriano Lima Alves

# Roteiro

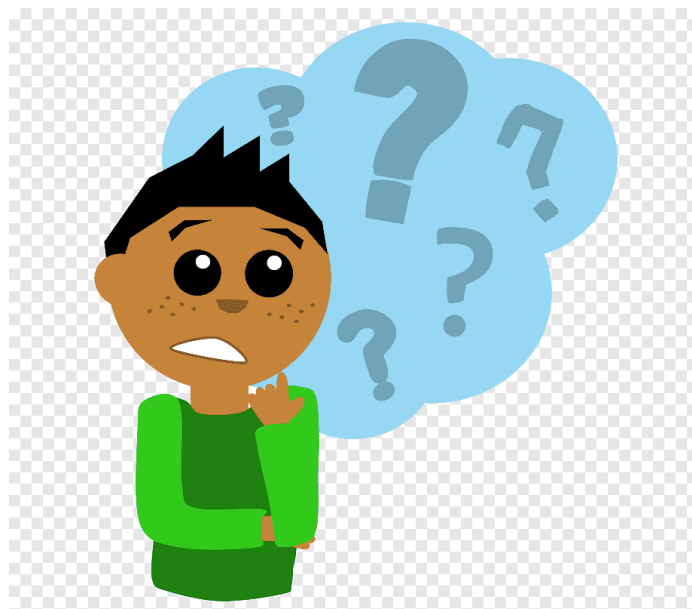
- Principais preocupações para o retorno aos treinamentos e jogos no futebol
- Orientações para conduzir os treinamentos iniciais?
- Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?
- Principais relatos das respostas ao treinamento físico pós COVID-19.
- Considerações finais.



# Principais preocupações



# Principais preocupações



# Principais preocupações

PubMed.gov Covid-19 exercise  [Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#) [User Guide](#)

Sorted by: Best match

MY NCBI FILTERS  722 results

PubMed.gov Covid-19 team sports  [Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#) [User Guide](#)

Sorted by: Best match

MY NCBI FILTERS  29 results

PubMed.gov Covid-19 and soccer  [Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#) [User Guide](#)

Sorted by: Best match

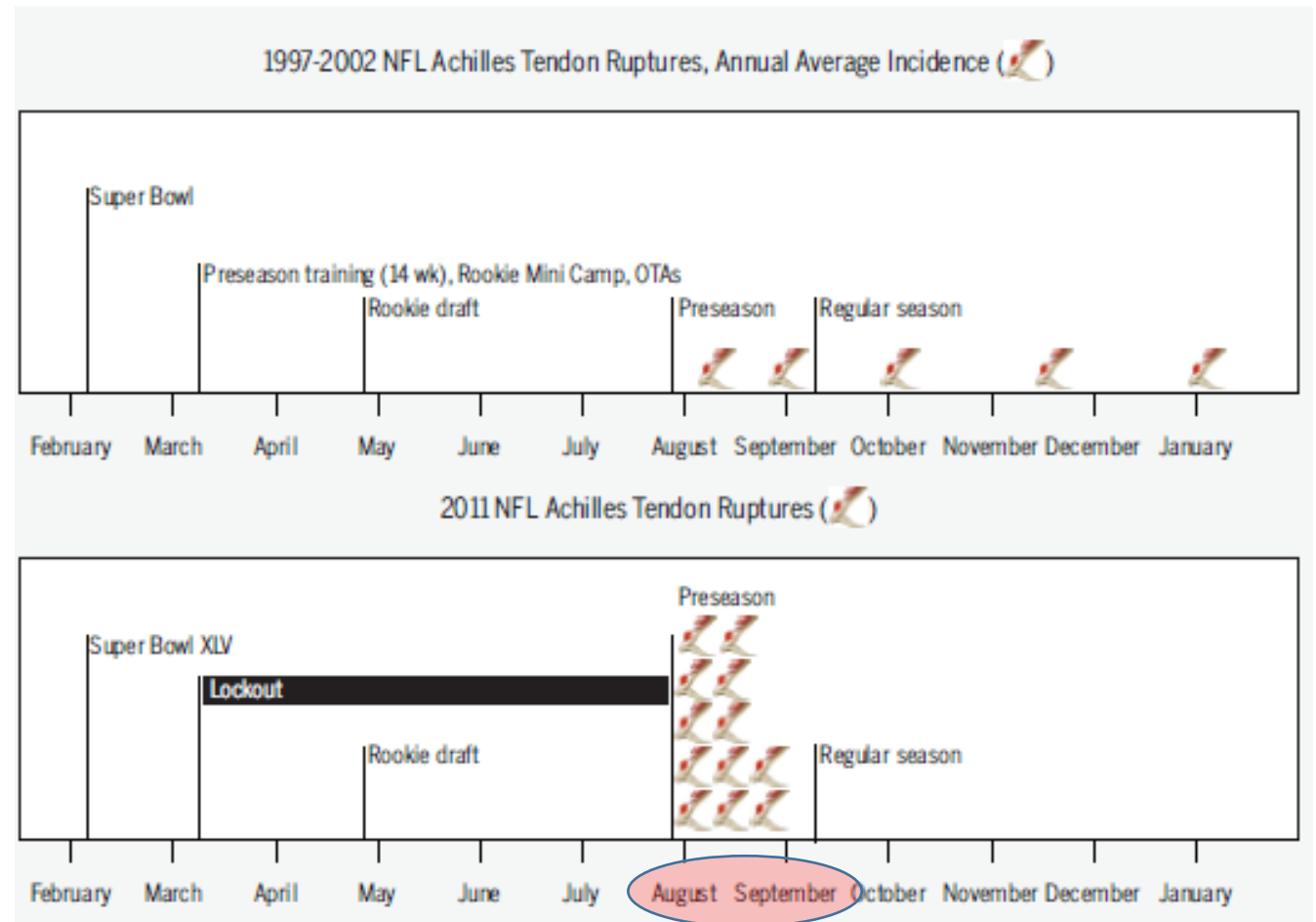
MY NCBI FILTERS  13 results



# Principais preocupações

Did the NFL Lockout Expose the Achilles Heel of Competitive Sports?

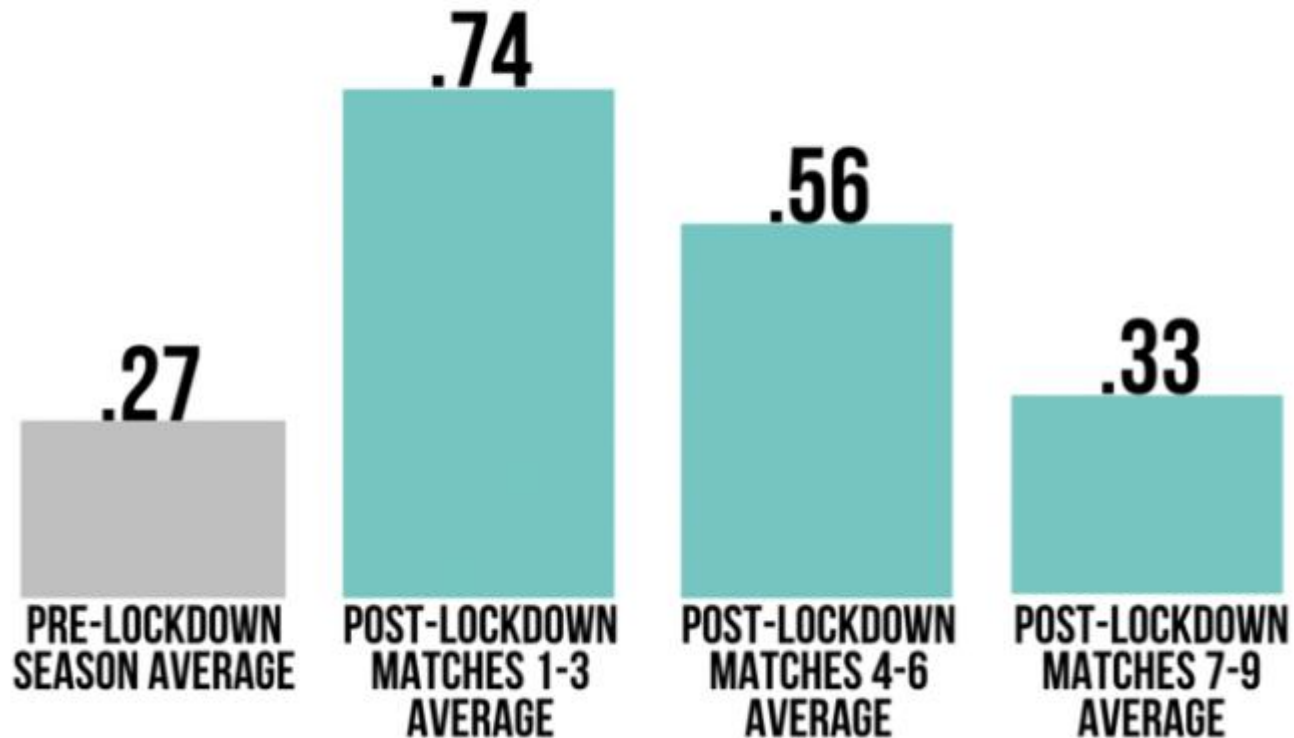
*J Orthop Sports Phys Ther 2011;41(10):702-705*



# Principais preocupações

## BUNDESLIGA PRIMEIRAS RODADAS

### INJURIES PER GAME



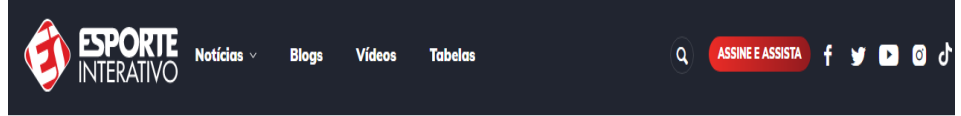
<https://www.trackademicblog.com/>



# Principais preocupações

ge

CHAPECOENSE



## Chapecoense chega a 26 casos de Covid-19

São seis pessoas a mais em relação ao último comunicado do clube

Por GloboEsporte.com — de Chapecó (SC)


18/07/2020 16h07 · Atualizado há um mês

FUTEBOL BRASILEIRO

## CSA informa que tem 20 casos de coronavírus no elenco

Clube confirmou mais dois casos nesta quinta-feira (13), somando agora 20 infectados

TER 18/08/2020 GERMANO KRÜGER 19:15

OPE  3 x 0  CSA

VEJA COMO FOI

SEX 21/08/2020 MOISÉS LUCARELLI 21:30

PON  2 x 1  CSA

VEJA COMO FOI

Futebol

## CSA demite Eduardo Baptista após derrota no clássico; Argel Fucks diz ter acerto

31/08/2020 06:47 | Com Esporte Alagoano | [Deixe um comentário](#)





# Principais preocupações

## Evaluation of Muscle Injuries in Professional Football Players: Does Coach Replacement Affect the Injury Rate?

3 temporadas consecutivas  
(Turquia).

G. Dönmez et al. (2018)



2 semanas após



2,3x a incidência  
de lesão



# Principais preocupações



# Orientações para conduzir os treinamentos iniciais?

Hader et al. *Sports Medicine - Open* (2019) 5:48  
<https://doi.org/10.1186/s40798-019-0219-7>


Sports Medicine - Open

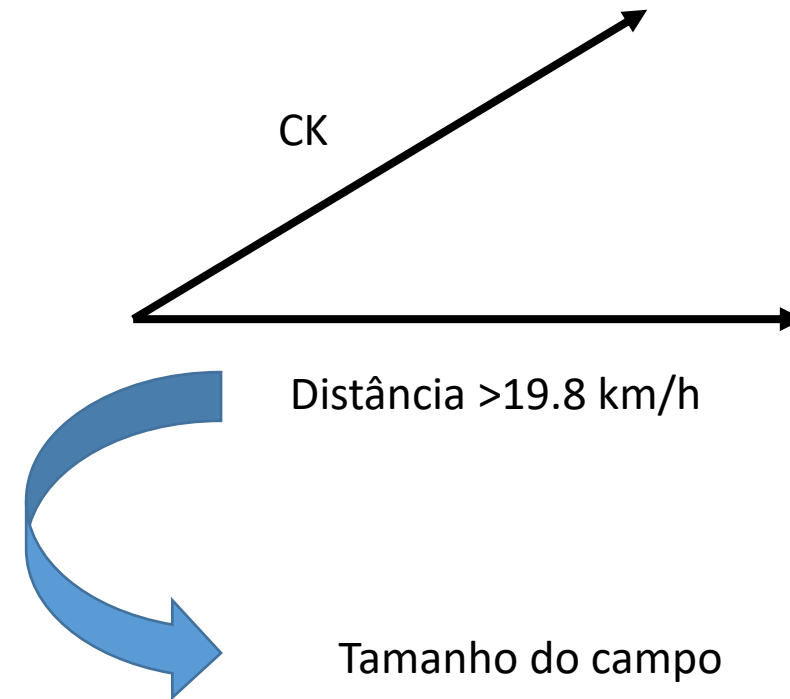
SYSTEMATIC REVIEW

Open Access

Monitoring the Athlete Match Response: Can External Load Variables Predict Post-match Acute and Residual Fatigue in Soccer? A Systematic Review with Meta-analysis



Karim Hader<sup>1,2</sup>, Michael C. Rumpf<sup>3,4</sup>, Maxime Hertzog<sup>1</sup>, Liam P. Kilduff<sup>5,6</sup>, Olivier Girard<sup>7</sup> and Joao R. Silva<sup>1,8\*</sup> 



# Orientações para conduzir os treinamentos iniciais?



Elevação da carga crônica de forma mais segura possível

Campo menor para o maior

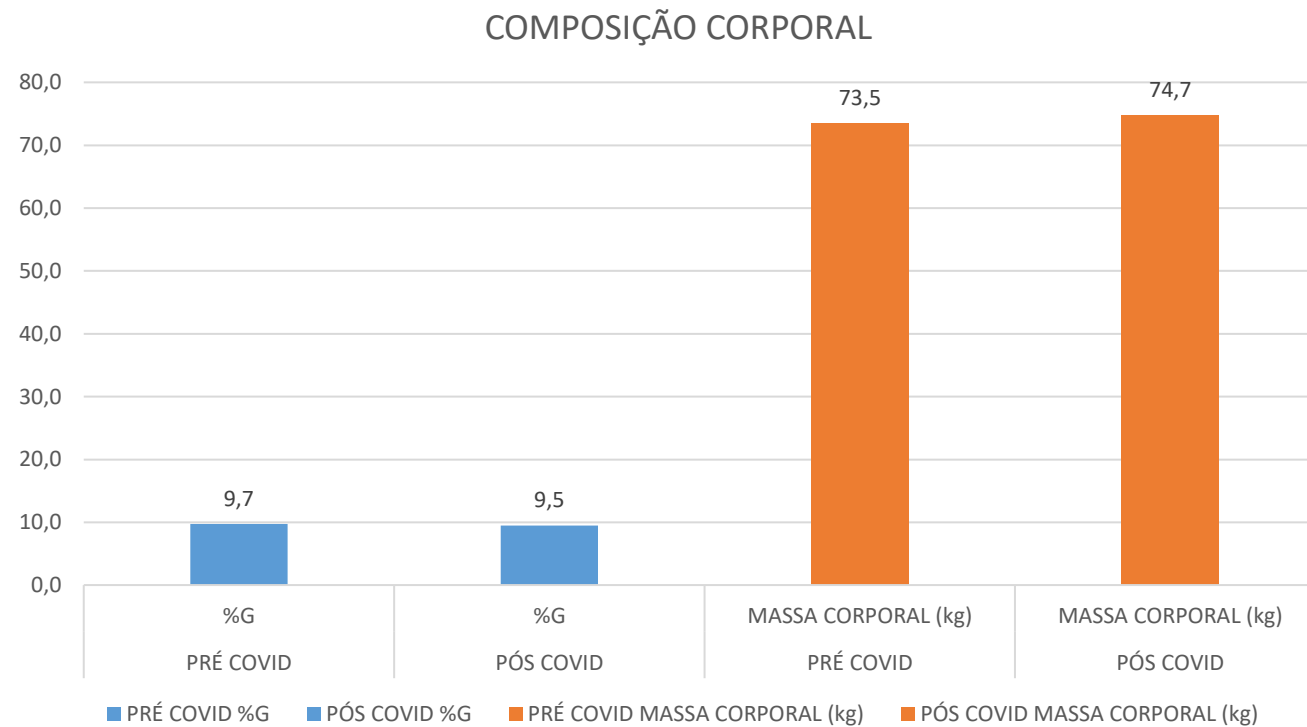


# Como conduzir os treinamentos iniciais?



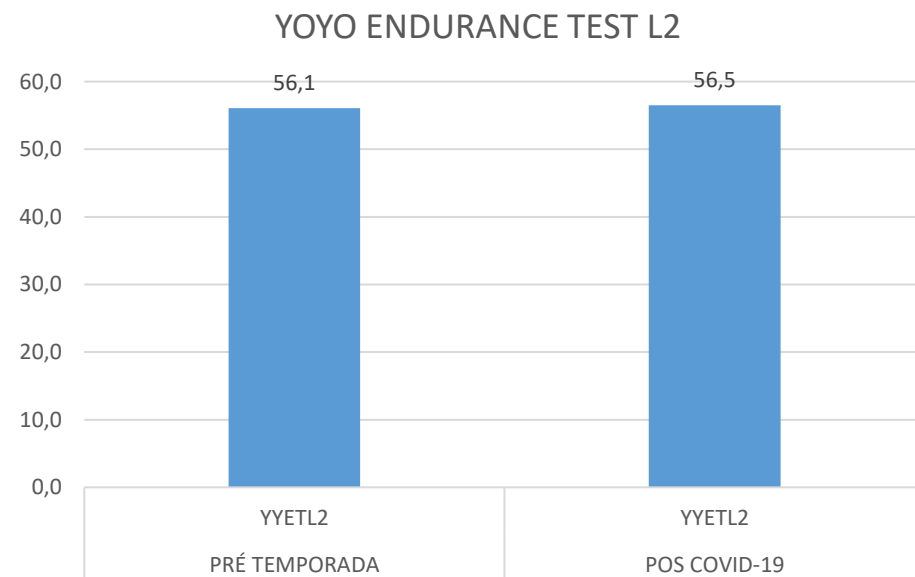
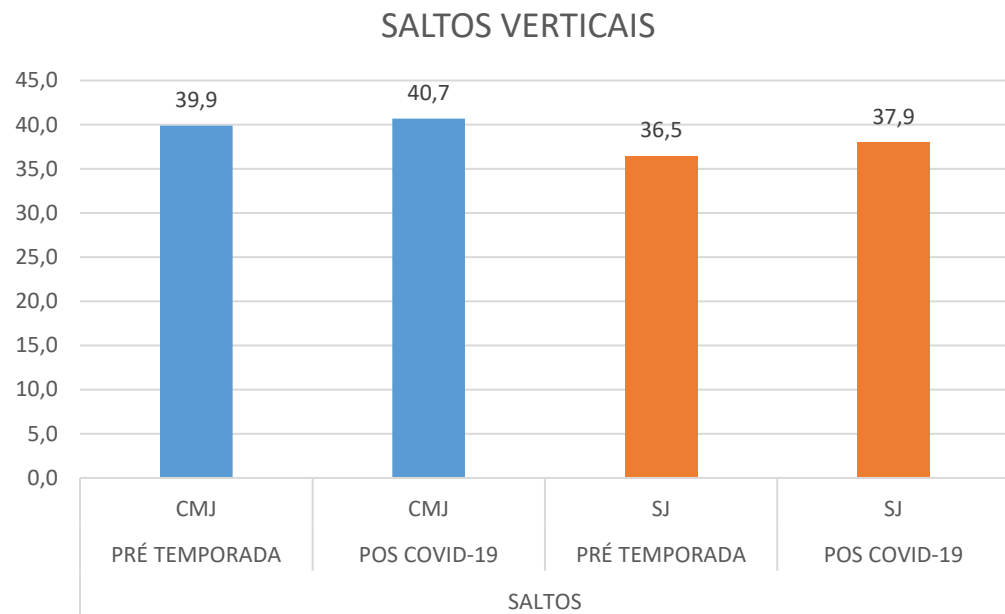
# Orientações para conduzir os treinamentos iniciais?

## Avaliações físicas



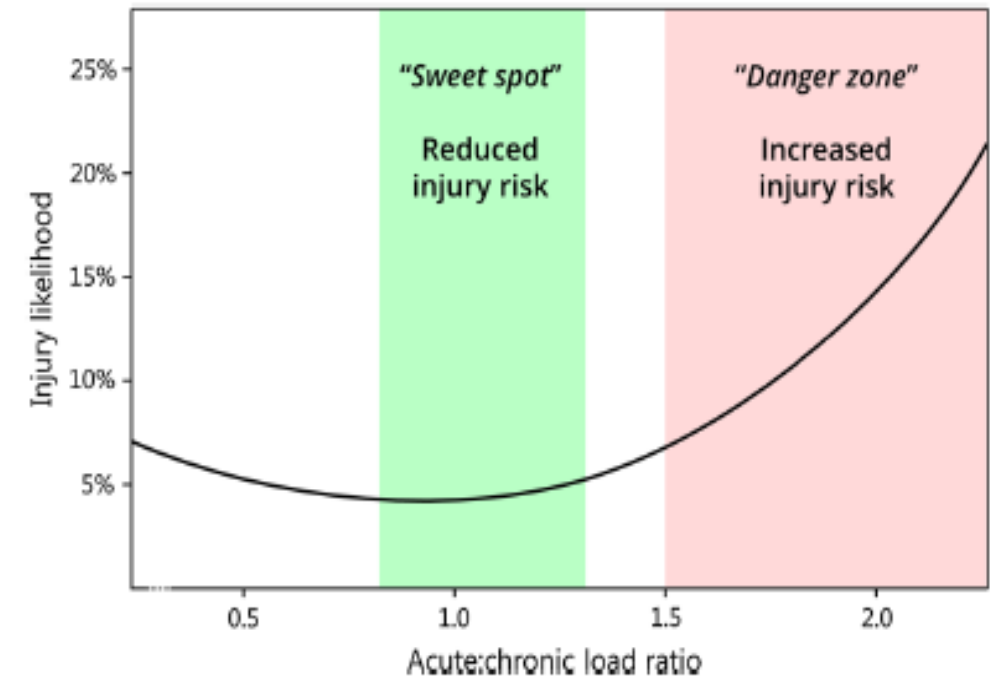
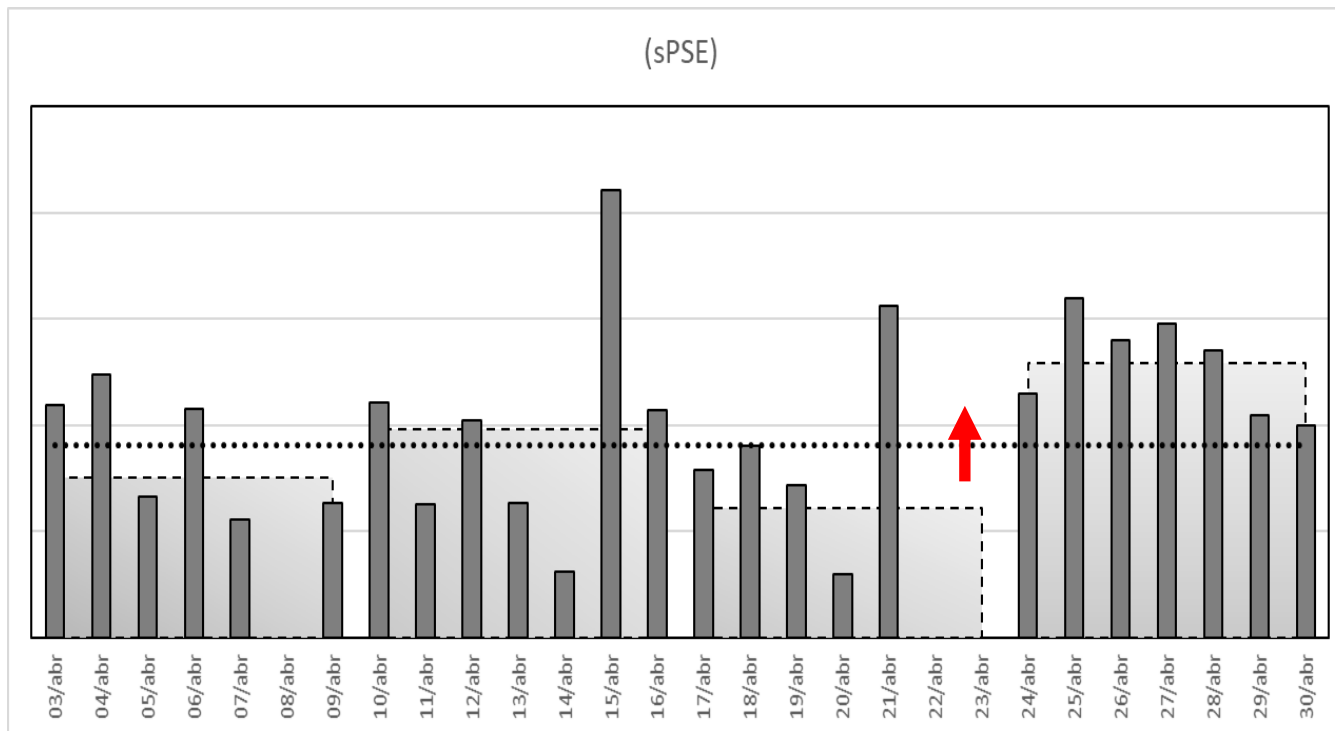
# Orientações para conduzir os treinamentos iniciais?

## Avaliações físicas



# Como conduzir os treinamentos iniciais?

## Variáveis da carga:



Gabbett, 2016



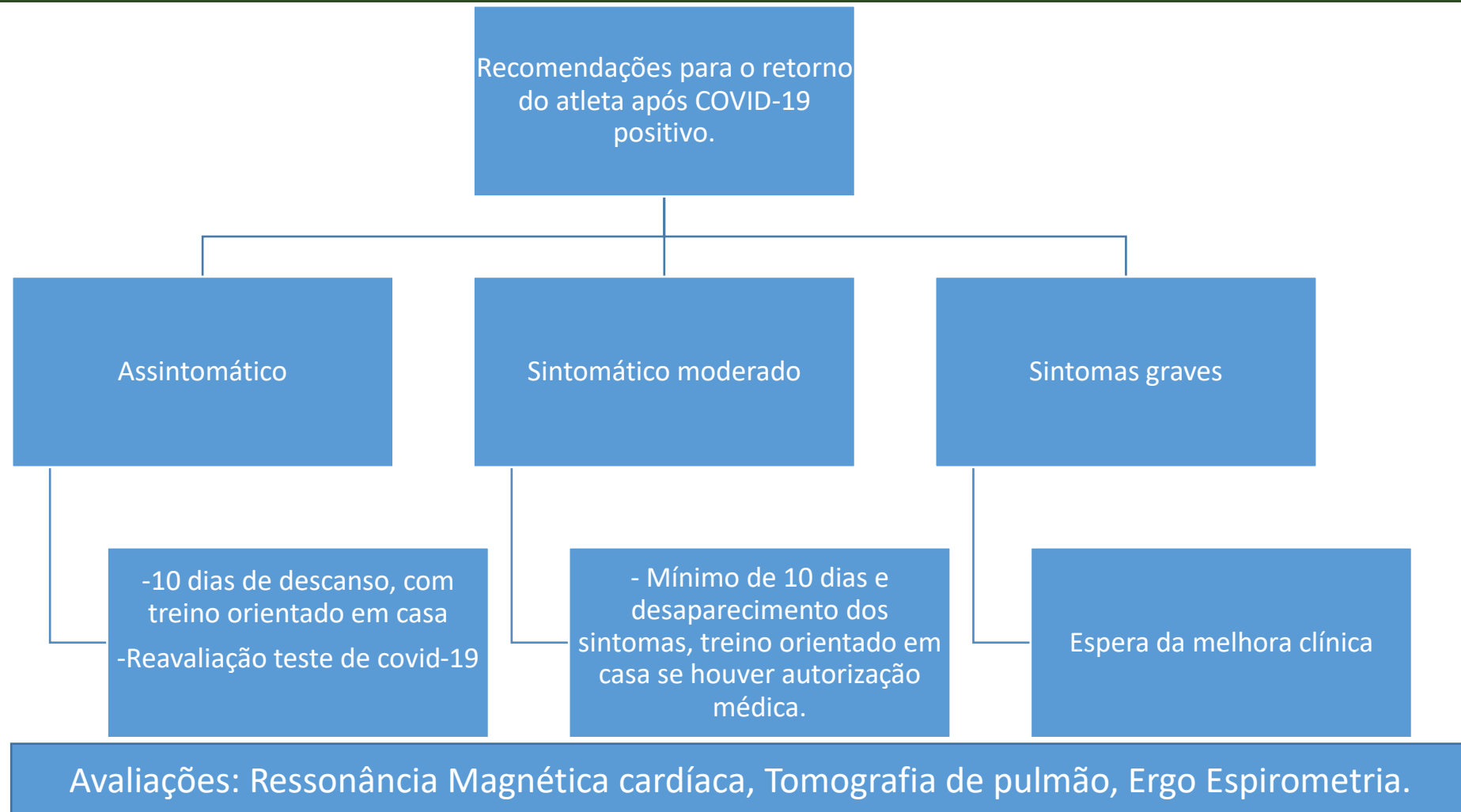


# Como conduzir os treinamentos iniciais?

ATLETA	Dist Total	ALT INT		sPSE		TRIMP		SPRINTS	
	Variacão %	A:C	Variacão %	A:C	Variacão %	A:C	Variacão %	A:C	Variacão %
	-1	✓ 0,92	✗ 34	✗ 1,51	✓ 8	✗ 1,47	✓ -15	✓ 1,12	✓ -4
	7	⚠ 0,69	✓ -49	✓ 1,18	✓ 4	✓ 1,13	✗ 24	✓ 1,12	✗ 16
	29	✓ 1,16	✗ 22	✓ 1,16	✗ 16	✓ 1,21	✗ 32	✓ 1,17	✓ 9
	25	✓ 0,95	✓ -9	✓ 1,13	✓ 3	✓ 1,21	✗ 43	✓ 1,05	✗ 39
	35	✓ 0,94	✓ 3	✓ 1,16	✗ 23	✓ 1,11	✗ 30	✓ 1,14	✗ 34
	18	✓ 1,12	✗ 10	✓ 1,12	✓ 1	✓ 1,23	✗ 25	✓ 1,13	✗ 13
	0	✓ 0,87	✓ 2	✓ 0,91	✓ -15	✓ 0,95	✓ -9	✓ 0,94	✓ -20
	64	⚠ 0,42	✓ -29	⚠ 0,66	✓ -14	✓ 0,83	✗ 48	⚠ 0,78	✓ 6
	55	✗ 1,93	✗ 114	✗ 1,68	✗ 16	✗ 1,92	✗ 50	✗ 1,73	✗ 45
	21	✓ 0,92	✓ 2	✓ 1,10	✗ 21	✓ 1,10	✗ 33	✗ 1,28	✗ 17
	30	✗ 1,73	✗ 89	✗ 1,67	✗ 30	✗ 1,72	✗ 19	✗ 1,54	✓ 10
	2	⚠ 0,73	✓ -30	✓ 1,03	✓ -5	✓ 1,12	✓ 3	✓ 1,07	✓ 0
	21	✗ 1,73	✗ 34	✗ 1,32	✓ -1	✗ 1,48	✗ 25	✗ 1,33	✗ 12
	12	✗ 1,27	✓ 7	✓ 1,08	✓ 1	✓ 1,20	✗ 19	✗ 1,28	✗ 29
	49	✓ 1,05	✗ 81	✓ 1,11	✗ 28	✓ 1,08	✗ 45	✓ 1,13	✗ 29
	-1	✓ 0,83	✗ 13	✗ 1,25	✗ 32	✓ 1,03	✓ -4	✓ 1,25	✗ 23
	-100	⚠ 0,00	✓ -100	⚠ 0,09	✓ -93	⚠ 0,00	✓ -100	⚠ 0,00	✓ -100
	25	✗ 1,47	✗ 54	✗ 1,29	✓ -2	✗ 1,43	✗ 30	✗ 1,39	✗ 18
	28	✓ 1,07	✗ 30	✓ 1,18	✗ 32	✓ 1,10	✗ 15	✓ 1,16	✗ 15
	#DIV/0!	⚠ 0,00	#DIV/0!	⚠ 0,00	#DIV/0!	⚠ 0,00	#DIV/0!	⚠ 0,00	#DIV/0!
	16	✓ 1,25	✗ 51	✓ 1,18	✗ 12	✓ 1,23	✓ 6	✓ 1,06	✓ -9
	24	✓ 1,09	✗ 12	✓ 1,02	✓ 4	✓ 1,22	✗ 32	✗ 1,33	✗ 53



# Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?



# Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?

## Programação treino em casa

Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo
1ª		FORÇA MI	PREVENTIVOS	FORÇA MI	CORE	FORÇA MI	
2ª	FORÇA MI	PREVENTIVOS	FORÇA MI	CORE	FORÇA MI	PREVENTIVOS	



# Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?

## Monitoramento

Diagnóstico assintomático e sintomas moderados.

Monitoramento do sono, estado físico e coloração da urina.

Após retorno as atividades, iniciar transição de acordo com o tempo que ficou parado. Avaliar CK quando houver dores musculares



# Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?

## PROTOCOLO DE TREINO 7 DIAS APÓS LIBERAÇÃO MÉDICA

1 D I A	TESTE DE SALTO FORÇA ACADEMIA MI/MS E CORE	ADAPTAÇÃO COORDENATIVO C BOLA E ACELERAÇÕES DE 400MTS
2 D I A	DESCANSO	TESTE YOYO RESIST. ANAEROBIA CCV 5 BOLA
3 D I A	FORÇA ACADEMIA MI/MS E CORE	TECNICO AGLIDADE C BOLA PASSE
4 D I A	DESCANSO	TECNICO RESIST. ANAEROBIA RONDONS
5 D I A	FORÇA POTENCIA CAMPO COM TRANSFERENCIA	TREINO TECNICO REDUZIDO 60% COM GRUPO COMPLEMENTO ACELERAÇÕES 100/200/300MTS
6 D I A	TREINO TECNICO REDUZIDO 80% COM GRUPO	DESCANSO
7 D I A	DESCANSO	TREINO COM O GRUPO 100% COM COMPLEMENTOS SPRINTS REPETITIVOS



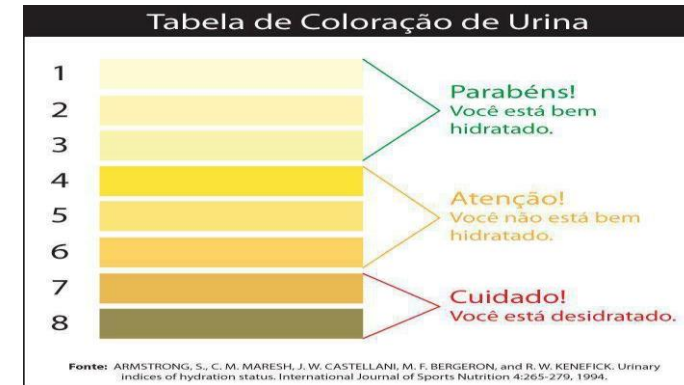
# Como proceder com os atletas que adquiriram o COVID-19?

## Maior atenção ao monitoramento do treinamento

Case report

### Rhabdomyolysis as an initial presentation in a patient diagnosed with COVID-19

Benjamin Valente-Acosta <sup>1</sup>, Francisco Moreno-Sanchez, <sup>1</sup> Omar Fueyo-Rodriguez, <sup>1</sup> Andres Palomar-Lever <sup>2</sup>

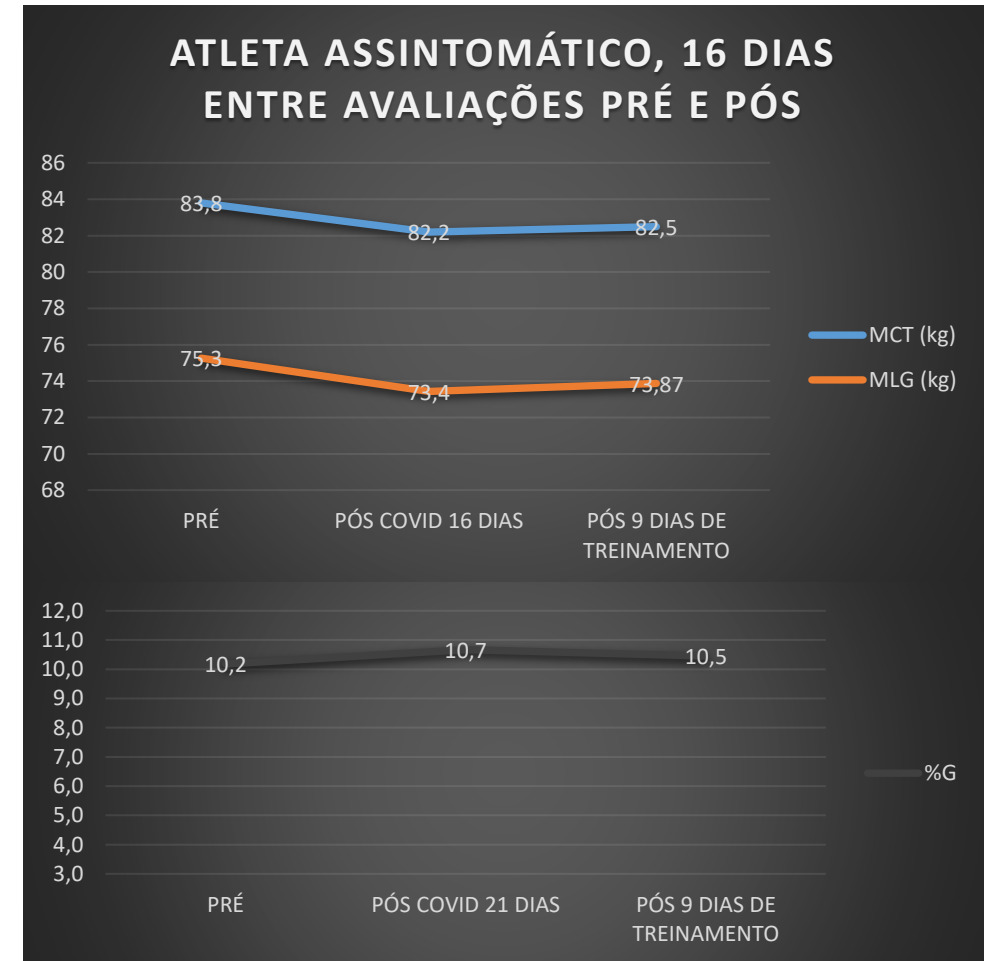
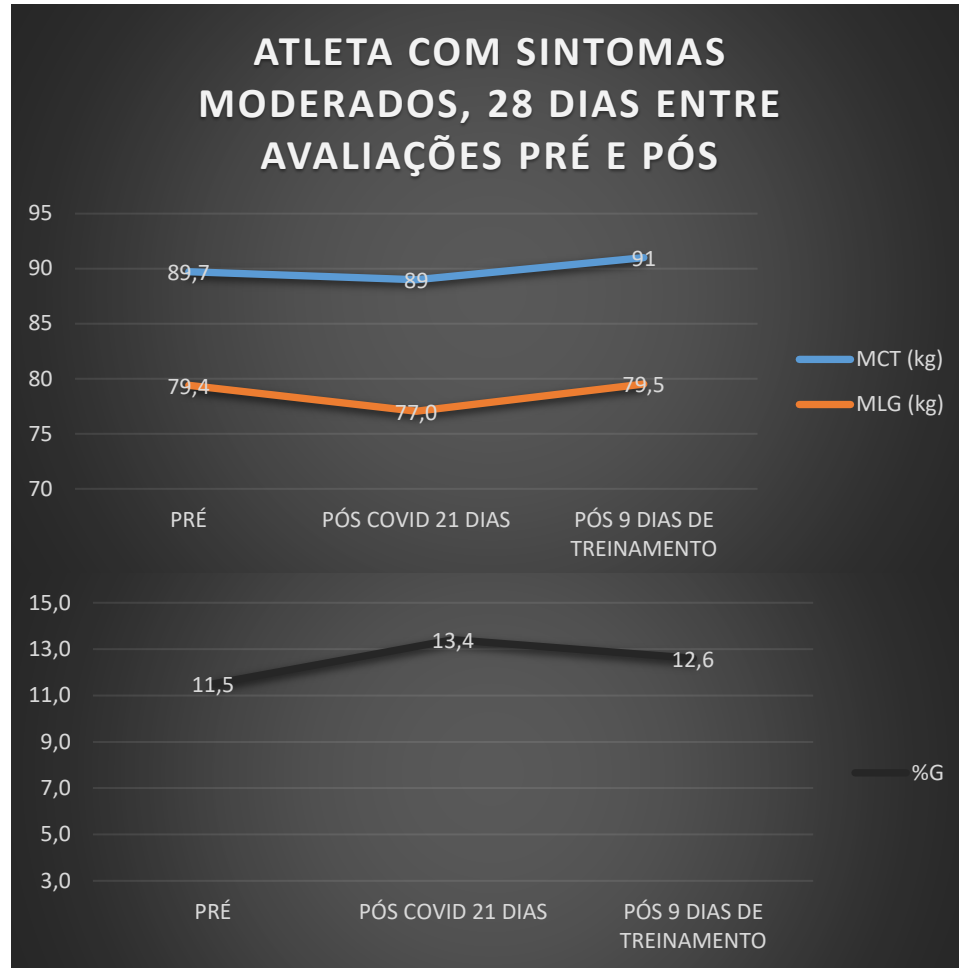


AVALIAÇÃO ESTADO FÍSICO		AVALIAÇÃO DO TREINO	
	0		0
DESCANSADO	1	MUITO LEVE	1
	2		2
NORMAL	3	LEVE	3
	4		4
CANSADO	5	MÉDIO	5
	6		6
MUITO CANSADO	7	FORTE	7
	8		8
EXAUSTO	9	MÁXIMO	9
	10		10

(Morandi *et al.*, 2019)

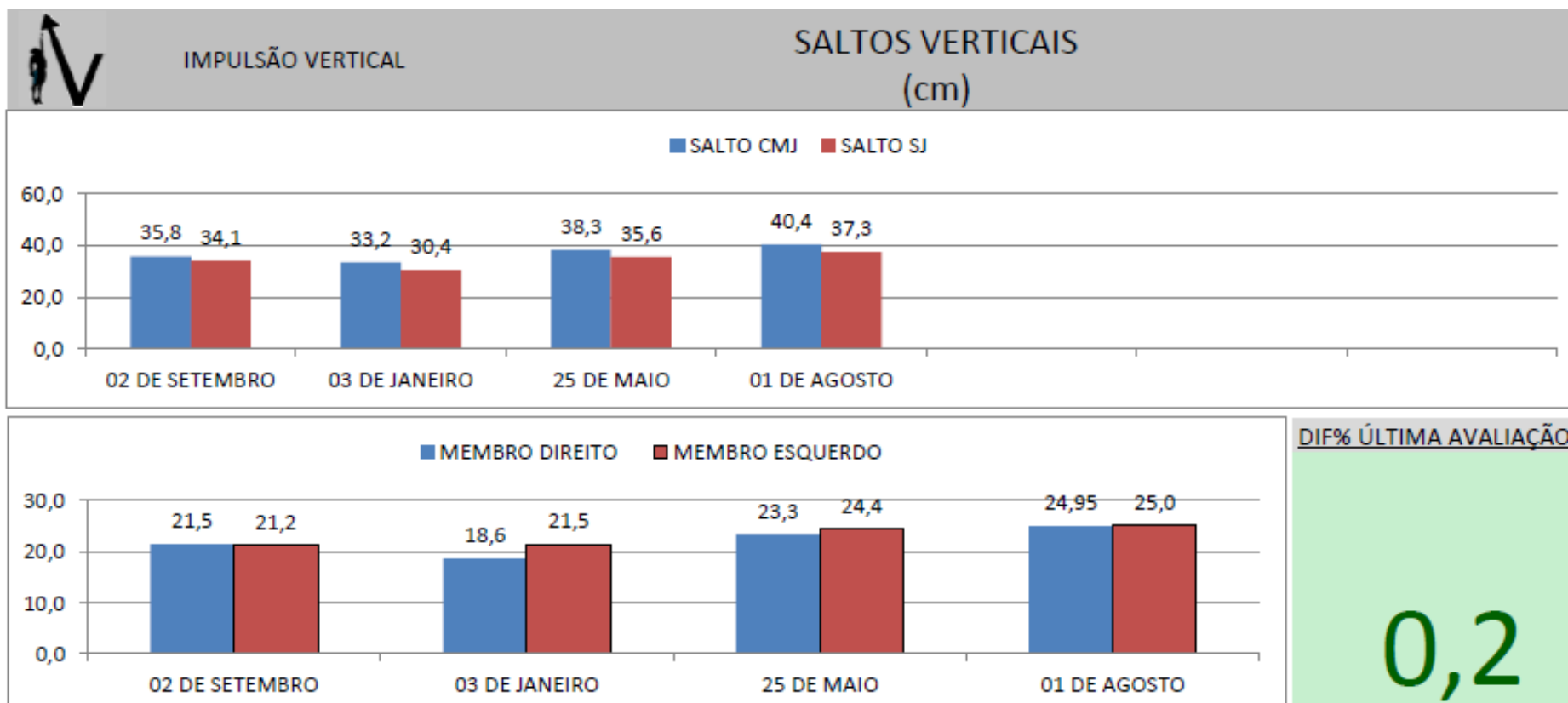


# Principais relatos das respostas ao treinamento físico pós COVID-19 : Composição Corporal



# Principais relatos das respostas ao treinamento físico pós COVID-19 : Saltos Verticais

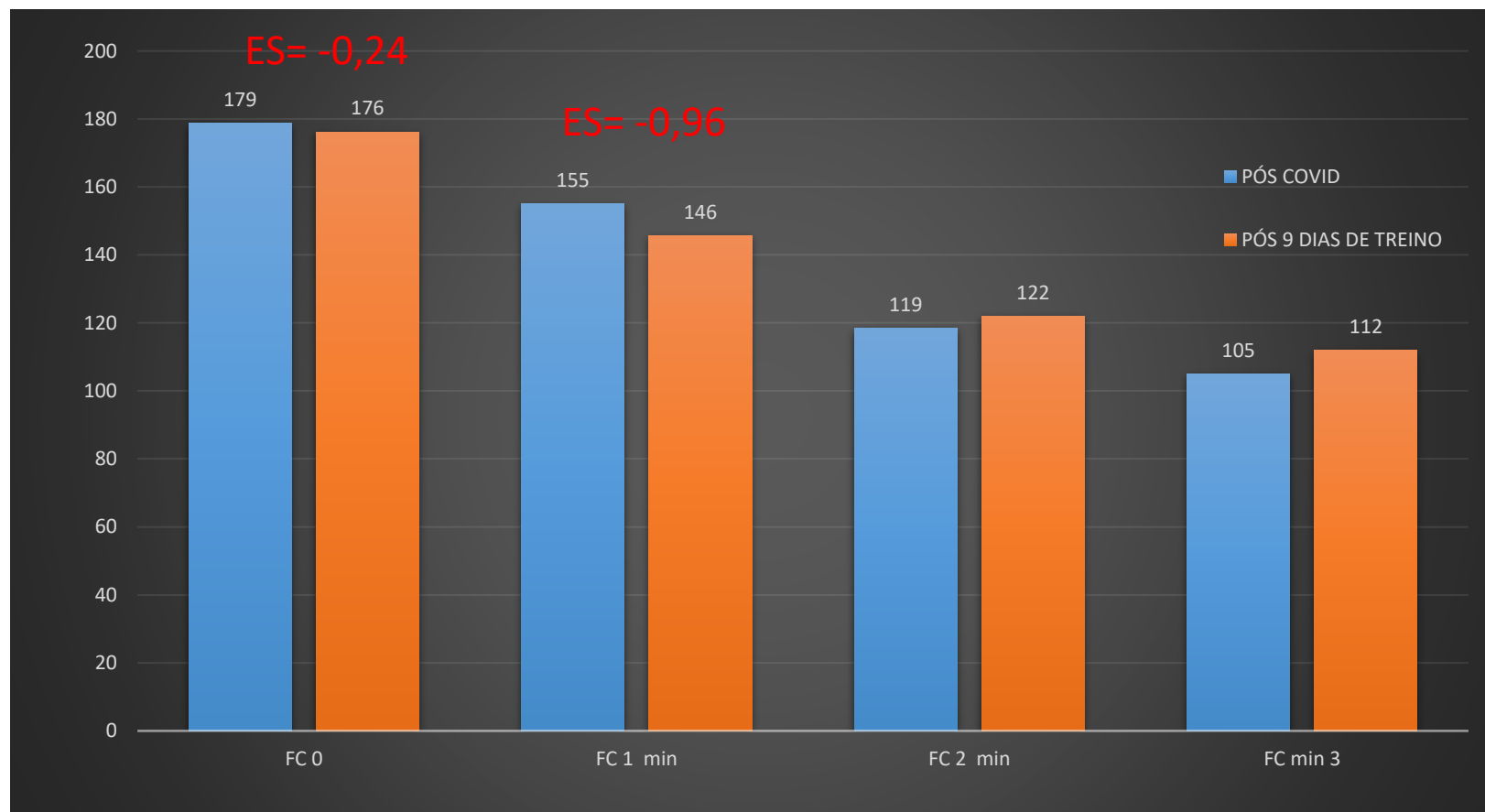
## AVALIAÇÃO DOS SALTOS VERTICAIS – ATLETA COM SINTOMAS MODERADO





# Principais relatos das respostas ao treinamento físico pós COVID-19 : *YoYo Endurance intermitente test* (sub-máximo)

## Avaliação de 4 atletas pós COVID



(BRADLEY *et al.*, 2011)



# Situação atual



11-10-20

<https://globoplay.globo.com/v/8931172/>





# Situação atual



Clareza para interpretar as informações (senso crítico)



# Situação atual



PENSAR FORA DA CAIXA !!!!



1º SIMPÓSIO MINEIRO DE  
**FUTEBOL DE BASE**  
— INICIAÇÃO ESPORTIVA —

**OBRIIGADO !**

[adrianolimaa@gmail.com](mailto:adrianolimaa@gmail.com)

