

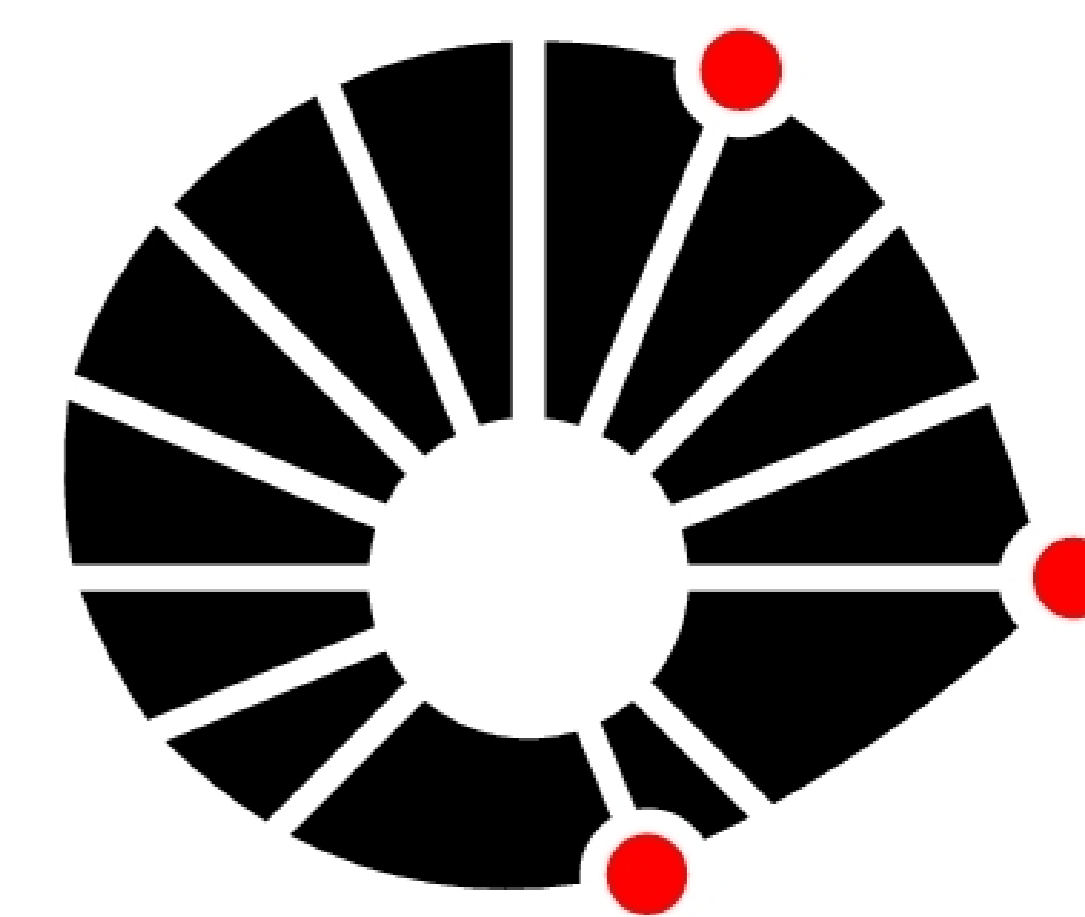
DIAGNÓSTICO E CLASSIFICAÇÃO DO CONTEÚDO DO TREINAMENTO APLICADO EM FUTEBOLISTAS E SUA RELAÇÃO COM A ALTERAÇÃO DAS CAPACIDADES BIOMOTORAS EM DIFERENTES MOMENTOS DO MACROCICLO.

Mirella de Sena Cagliari- Bolsista CNPq - Curso Ciências do Esporte - mirella.cagliari05@gmail.com ^{1,2}

Prof. Dr. João Paulo Borin²

¹Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

²Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo - CNPq



UNICAMP
F C A

Introdução

O desempenho do futebolista é dependente do ótimo rendimento das diferentes capacidades biomotoras, em que o conteúdo aplicado durante o treinamento para o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades biomotoras torna-se um fator de grande importância. Neste sentido, os momentos decisivos da partida, estão amplamente relacionados com ações de alta ou altíssima intensidade, em que se destaca a velocidade, como uma das capacidades mais importantes para o desempenho do futebolista (Venturelli et. al., 2007). Porém poucos estudos tem procurado relacionar os efeitos do treinamento sobre a velocidade, principalmente nas categorias de formação de atletas, especificamente a sub15.

Objetivo

O objetivo do presente estudo foi diagnosticar e classificar o conteúdo do treinamento aplicado em futebolistas da categoria sub 15 e sua relação com a alteração da velocidade.

Metodologia

Participaram do estudo dezesseis futebolistas do sexo masculino, sendo 5 de defesa, 5 de meio campo, 4 de ataque e 2 goleiros, que disputaram o Campeonato Paulista de Futebol, da Categoria Sub 15. O conteúdo do treinamento foi quantificado e classificado quanto à predominância de sistema energético, em Neuromuscular e Funcional (Gomes, Souza 2008). Durante as 14 semanas competitivas os atletas foram avaliados em dois momentos: no início do campeonato (M1) e ao final da competição (M2), ou seja, após quatorze semanas. A velocidade foi avaliada por meio dos testes de deslocamento (Little, Williams, 2005) em 10m (Vel10m), 30m (Vel30m) e 20m lançado (Vel20mLan). Após a coleta os dados foram transcritos para planilha específica, sendo divididos quanto à posição de jogo: defesa, meio campo, ataque e goleiro, como também analisados pelo grupo como um todo. A seguir produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e no inferencial, inicialmente foi realizada e confirmada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk e, a seguir, utilizou-se o teste T-Student, com nível de significância fixado em 5% ($p < 0,05$).

Resultados

A tabela 1 apresenta a quantificação e classificação do conteúdo de treinamento, quanto a predominância do sistema energético, em que nota-se predomínio do Sistema Funcional (54,26%) sobre o Neuromuscular (45,74%).

Tabela 1: Classificação do Conteúdo de Treinamento

Classificação Tipo de Treino	Neuromuscular	Funcional
%	45,74	54,26

Na tabela 2, que apresenta os valores da velocidade, destacam-se com diferença ($p < 0,05$) entre os momentos, a Vel10m no grupo como um todo, os goleiros e os meio campistas. Na Vel30m, o grupo como um todo e os goleiros, enquanto que na Vel20mLan, ressalta-se os meio campistas e o ataque.

Tabela 2: Média e desvio padrão da velocidade segundo posição de jogo e momento avaliado.

Posição	Momento da Avaliação	Média da Velocidade (m/s)		
		Vel10m	Vel30m	Vel20m Lan
Grupo	M1	5,5 ± 0,3	6,6 ± 0,3	8,1 ± 0,5
	M2	5,3 ± 0,3 *	6,7 ± 0,3 *	8,1 ± 0,6
Goleiro	M1	5,2 ± 0,0	6,2 ± 0,1	7,3 ± 0,0
	M2	4,9 ± 0,0 *	6,3 ± 0,2 *	7,3 ± 0,3
Defesa	M1	5,5 ± 0,3	6,7 ± 0,3	8,1 ± 0,4
	M2	5,4 ± 0,2	6,8 ± 0,1	8,0 ± 0,2
Meio Campo	M1	5,6 ± 0,2	6,7 ± 0,2	8,2 ± 0,5
	M2	5,3 ± 0,3 *	6,8 ± 0,3	8,0 ± 0,3 *
Ataque	M1	5,4 ± 0,2	6,6 ± 0,4	8,0 ± 0,8
	M2	5,2 ± 0,2	6,7 ± 0,2	8,7 ± 0,8 *

* $P < 0,05$ entre M1 e M2

Conclusão

A partir do conteúdo de treinamento aplicado com predomínio do sistema funcional, verificou-se diminuição da Vel10m, enquanto que para a Vel30m e Vel20mLan, notou-se melhora.

Considerações Finais

Tais informações situam-se como importantes na elaboração, prescrição e controle do treinamento, principalmente na preparação de jovens futebolistas, destacando-se aqui para organização e estruturação do conteúdo de treinamento, na relação entre os sistemas de fornecimento de energia.

Bibliografia

GOMES, A. C., SOUZA, J., **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

LITTLE, T.; WILLIAMS, A.G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, n. 19, p. 76-78, 2005.

VENTURELLI, M., TRENTIN, F., BUCCI, M., Strength training of young soccer players. **Journal of Sports Science and Medicine**, s. 10, p.80-81, 2007.