



AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE SALTO E VELOCIDADE EM DIFERENTES MOMENTOS DO MACROCICLO

TELLES, G.D.; BORIN, J.P. - FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNICAMP

Grupo de Estudos em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo - CNPq/PIBIC

E-mail: guitelles11@hotmail.com

Palavras chave: Treinamento Desportivo – Futebol – Capacidades Biomotoras



Introdução

O futebol tem sido considerado uma modalidade de caráter intermitente e necessita de um desempenho satisfatório das diferentes capacidades biomotoras para o sucesso, principalmente a velocidade, sendo esta considerada determinante para a modalidade. Porém, para que seja possível a realização de movimentos rápidos por parte dos jogadores, a força se apresenta como uma capacidade de grande importância, uma vez que influencia a capacidade de velocidade. Nesse sentido, para que tanto essas capacidades como outras sejam desenvolvidas, é necessário uma distribuição específica de conteúdos de treinamento, durante um período determinado. Entretanto, a grande dificuldade está em manter ou melhorar a condição física dos atletas em uma grande quantidade de jogos e competições a partir da organização dos conteúdos do treinamento. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi verificar a dinâmica da distribuição do conteúdo de treinamento durante 17 semanas e os seus efeitos sobre a potência de salto e na velocidade de aceleração e máxima em atletas da categoria Sub-15.

Materiais e Métodos

Participaram do estudo 14 futebolistas com $14,79 \pm 0,31$ anos de idade. Durante 17 semanas todos os conteúdos dos treinamentos foram propostos e anotados por integrantes da comissão técnica e, neste mesmo período, os futebolistas foram submetidos a dois momentos de avaliações (M0 na semana 1 e M1 na semana 17). Os testes de desempenho utilizados foram o salto vertical, proposto por Bosco *et al* (1983), utilizando a técnica *Countermovement Jump* com o auxílio dos braços (CMJ) e o teste de velocidade, proposto por Little, Williams (2005), em que foram avaliadas as velocidades de deslocamento dos atletas nas distâncias de 10 (10m), 20 (20m) e 30 metros (30m), utilizando-se de dois pares de fotocélulas (*Speed Test Fit®*), colocados no ponto inicial do teste e a 10, 20 e a 30 metros, a partir do início.

Para avaliar a organização semanal das sessões de treinamento propostos pelos treinadores da equipe, os conteúdos foram categorizados de acordo com os componentes do treinamento desportivo (Figura 1).

Os dados obtidos nos testes motores foram organizados em medidas de centralidade e dispersão e, posteriormente, submetidos ao teste de *Shapiro-Wilk* para verificação da normalidade da distribuição. Por fim, foi aplicado o Teste *t* de *Student* para amostras pareadas, a fim de verificar as diferenças existentes entre os momentos avaliados. O nível de significância adotado foi $\alpha=0,05$.

Figura 1 - Conteúdos de treinamento categorizados de acordo com os componentes do treinamento desportivo.

COMPONENTES DO TREINAMENTO			
	FÍSICO	TÉCNICO	TÁTICO
CONTEÚDOS	Aeróbios	Técnicos analíticos	Táticos
	Anaeróbios lácticos	técnicos situacionais	Coletivos
	Força	técnico de jogo	Bola Parada
	Velocidade		Recreativos
	Resistência Especial		Amistosos
	Flexibilidade		
	Coordenação		
	Testes Físicos		

Resultados e Discussão

Figura 2 - Distribuição do volume, em minutos, do conteúdo de treinamento nas diferentes semanas analisadas.

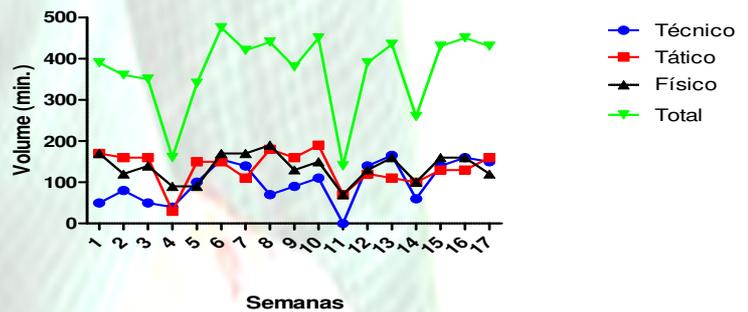


Tabela 1 – Média e desvio-padrão das Velocidades em 10m, 20m e 30m nos diferentes momentos e sua variação percentual ($\Delta\%$).

Velocidade (m/s)	M0	M1	$\Delta\%$
10m	$5,69 \pm 0,25$	$5,79 \pm 0,27^*$	$0,02 \pm 0,03$
20m	$6,55 \pm 0,19$	$6,59 \pm 0,26$	$0,01 \pm 0,02$
30m	$7,04 \pm 0,21$	$7,11 \pm 0,30$	$0,01 \pm 0,02$

* $p \leq 0,05$

Tabela 2 – Média e desvio-padrão da potência de salto nos diferentes momentos e sua variação percentual ($\Delta\%$).

CMJ (cm)	M0	M1	$\Delta\%$
	$49,09 \pm 4,40$	$46,09 \pm 4,63$	$0,02 \pm 0,07$

* $p \leq 0,05$

Particularmente quanto à figura 2, verifica-se quanto ao volume de conteúdos de treinamento, durante cada semana, que houve uma alternância na predominância entre os treinamentos Técnico, Tático e Físico.

A tabela 1 mostra a média e o desvio padrão do teste de velocidade para as distâncias de 10, 20 e 30 metros nos diferentes momentos M0 e M1, sua variação percentual e o resultado do Teste-T de *Student* em que pode-se observar aumento significativo para a velocidade de 10 metros dos atletas ($p \leq 0,05$), diferentemente das velocidades de 20m e de 30m.

A tabela 2 mostra a média e o desvio padrão do teste de potência de salto nos diferentes momentos M0 e M1, sua variação percentual e o resultado do Teste-T de *Student* em que se pode observar uma diminuição dos valores, apesar de não significativo.

Conclusão

A partir dos resultados observados, conclui-se que a distribuição dos conteúdos de treinamento observada neste trabalho gerou melhoras significativas na velocidade em 10 metros dos atletas de futebol. A partir dos resultados presentes na literatura, nota-se que a modificação da distribuição dos conteúdos e cargas de treinamento geram também diferentes adaptações nos atletas. Com isso, fica evidente a necessidade de mais estudos que tenham por objetivo mostrar a distribuição dos conteúdos de treinamento de futebol e que busquem entender seus efeitos nas capacidades biomotoras dos atletas.

Referências Bibliográficas

- BOSCO, C.; LUHTANEN, P.; KOMI, P.V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *European Journal Applied Physiology Occup Physiol.* v.50, n.2, p.273-82, 1983.
- LITTLE, T., WILLIAMS, A. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research.* v.19, no.1, p.76-78, 2005.