

Título: Avaliação dos efeitos do treinamento no período competitivo no salto em distância e de agilidade em atletas juvenis de atletismo

Idico Luiz Pellegrinotti<sup>1</sup>  
Gabriel Henrique Barbosa<sup>2</sup>  
Pâmela Roberta Gomes Gonelli<sup>3</sup>  
Mário Luiz de Almeida Leme<sup>1</sup>

1 – Universidade Metodista de Piracicaba/ Mestrado em Educação Física-FACIS. 2 – Universidade Metodista de Piracicaba/ Educação Física – FACIS - Bolsista de Iniciação Científica- PIBIC/CNPq. 3 – Universidade Metodista de Piracicaba/ Educação Física – FACIS.

O estudo teve como objetivo observar o comportamento da força de membros inferiores e agilidade de atletas de atletismo no período competitivo. Foram selecionados 11 atletas de ambos os sexos com idade de 14 a 16 anos, com média de idades  $14,88 \pm 0,76$ , peso corporal  $54,41 \pm 11,79$  e IMC  $20,23 \pm 3,31$  do Centro de Excelência do Estado de São Paulo e Prefeitura Municipal de Piracicaba. As variáveis do desempenho motor avaliadas foram: força de membros inferiores (FMI) por meio do salto horizontal parado; e agilidade por meio do Shuttle Run (SR). Os períodos de avaliação foram: T1 início do período competitivo (maio/2010), T2 meio do período competitivo (junho 2010) e T3 após o período competitivo (outubro/2010). Os resultados nos testes foram: FMI  $187,18 \pm 18,63$ ,  $195,21 \pm 15,60$  e  $180,95 \pm 14,96$ . No SR  $10,70 \pm 0,49$ ,  $10,57 \pm 0,60$  e  $10,56 \pm 0,66$ , nos três períodos de avaliação respectivamente. Os resultados apontaram não haver diferença significativa nos três momentos da avaliação da FMI e evidenciou diferença significativa no SR do T1 para o T3, havendo melhora da agilidade após o período de treinamento. Os dados permitem discutir que a periodização da capacidade de força de impulsão dos membros inferiores no período competitivo foi eficiente para manutenção dessa capacidade no momento de competição, o mesmo ocorrendo com a agilidade. Pode-se destacar que no período pós-competitivo a agilidade apresentou melhora o que não ocorreu com a FMI. Tais ocorrências se devem às respostas ao treinamento de força ser mais duradouro e a agilidade ser sensível a treinamentos técnicos. Assim sendo, uma boa periodização, que anteceda o período competitivo, poderá manter a performance atlética no momento em que a maior ênfase dos treinamentos se dará nos técnicos e táticas.