

Título: ALTERAÇÃO DA VELOCIDADE DURANTE O MACROCICLO DE TREINAMENTO SEGUNDO CONTEÚDOS DE TREINAMENTO DE FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB-15.

CAGLIARI, M.S.

Orientador: João Paulo Borin

UNICAMP - PIBIC/CNPq-PRP.

RESUMO

O desempenho de futebolistas é dependente do ótimo rendimento das diferentes capacidades biomotoras, e 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 intensidade, em que se destaca a velocidade. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi verificar alteração da velocidade durante o macrociclo de treinamento segundo conteúdos de treinamento de futebolistas da categoria Sub-15. Participaram do estudo dezesseis futebolistas, entre eles 5 de defesa, 5 de meio campo, 4 de ataque e 2 goleiros, participantes do Campeonato Paulista de futebol da Categoria Sub 15. Durante 14 semanas os conteúdos dos treinamentos e jogos realizados foram anotados por integrantes da comissão técnica, e classificados de acordo com o sistema energético predominante (funcional ou neuromuscular), segundo classificação proposta por Gomes, Souza (2008), e neste mesmo período, os futebolistas passaram por dois momentos de avaliações: M1: primeira semana de treinamento e M2: após 14 semanas. Para verificar a alteração da capacidade de aceleração foi realizado o teste de deslocamento em 10m (Vel10m), utilizando par de fotocélulas (CEFISE[®]). 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. Os dados são apresentados em valores médios e desvio-padrão, sendo o nível de significância adotado de $p < 0,05$. 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 (para amostras independentes), com nível de significância fixado em 5% ($p < 0,05$). Os principais resultados apontam quanto ao conteúdo de treinamento predomínio do tipo funcional (74,2%) com destaque para resistência especial (69,2%) e, em relação à alteração da capacidade de aceleração, verificou-se que a velocidade de

deslocamento em 10m, apresentou queda significativa ($p < 0,05$) de M1 ($5,5 \pm 0,3$) para M2 ($5,3 \pm 0,3$) em relação ao grupo todo, goleiro de M1 ($5,2 \pm 0,0$) para M2 ($4,9 \pm 0,0$) e meio campo de M1 ($5,6 \pm 0,2$) para M2 ($5,3 \pm 0,3$). A partir dos resultados obtidos, pode-se concluir que há relação direta do conteúdo aplicado com o comportamento da velocidade de 10 metros, já que o elevado conteúdo funcional, principalmente voltado para a resistência especial provocou queda de desempenho da capacidade de aceleração, indicando a importância do sistema de treinamento dedicar maior volume e percentual de tempo de treinamento voltado para o conteúdo com características neuromusculares.

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