

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE SALTO E VELOCIDADE EM FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB-15 EM DIFERENTES MOMENTOS DO MACROCICLO.

Autor: Telles, G. D.

Orientador: Borin, J. P.

Departamento de Ciências do Esporte

Grupo de Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo (GPTMTD)

UNICAMP – Faculdade de Educação Física (FEF)

Agência Financiadora de Pesquisa: PIBIC/CNPq

RESUMO:

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. Dessa forma, o objetivo deste estudo é verificar a dinâmica de 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. Participaram do estudo 14 futebolistas com $14,79 \pm 0,31$ anos de idade. Durante 17 semanas todos os conteúdos dos treinamentos foram 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 por meio da técnica de contramovimento e com auxílio dos braços (CMJ) e o teste de velocidade nas distâncias de 10 (10m), 20 (20m) e 30 metros (30m). Os dados obtidos 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 $\alpha=0,05$. Os principais resultados mostram melhora significativa em 10m com $\Delta\%$ de $0,02 \pm 0,03$ ($p \leq 0,05$). Dessa maneira, verifica-se que a forma de distribuição dos conteúdos de treinamento durante o período em questão foi suficiente para melhorar o desempenho da capacidade de velocidade dos atletas.