

## ALTERAÇÃO DA VELOCIDADE EM FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB 15 SEGUNDO CONTEÚDO DE TREINAMENTO.

Mirella de Sena Cagliari\*, Leandro Mateus Pagoto Spigolon\*\*, João Paulo Borin\*\*\*

\*Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP, Limeira-SP, Brasil.

\*\* Desportivo Brasil, Porto Feliz-SP, Brasil.

\*\*\*Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

mirella.cagliari05@gmail.com, bolsista CNPq.

**Introdução:** O desempenho no futebol é multifacetado e a elaboração e organização de um programa de treinamento, visando estabelecer metas e definir um cronograma a ser cumprido, são essenciais para se atingir o desenvolvimento dos diferentes componentes do treinamento (físico, técnico, tático, psicológico e teórico). Particularmente quanto ao componente físico, ao observar os períodos em que as ações de alta intensidade ocorrem e que estão amplamente relacionados aos momentos decisivos da partida, destaca-se a velocidade e suas diferentes manifestações, como uma das mais importantes capacidades biomotoras para o desempenho do futebolista. **Objetivo:** Desta forma, o objetivo do presente estudo foi verificar a alteração da velocidade durante o macrociclo de treinamento segundo conteúdos de treinamento de futebolistas da categoria Sub-15. **Metodologia:** Participaram do estudo dezesseis futebolistas, sendo 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 registrados e, a seguir, classificados de acordo com o sistema energético predominante em funcional ou neuromuscular, segundo proposta de Gomes, Souza (2008). No mesmo período, os futebolistas passaram por dois momentos de avaliações: na primeira semana de treinamento (M1) e, após 14 semanas (M2). Para avaliar a velocidade foram realizados os testes de deslocamento (Little, Willians, 2005) em 30m (Vel30m) e 20m lançado (Vel20mLan), utilizando três pares de fotocélulas (CEFISE®). Após as coletas dos tempos, os dados foram transcritos para planilha específica e transformados em velocidade (m/s), 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:** Os principais resultados apontam: i- quanto ao conteúdo de treinamento predomínio do tipo funcional (74,2%) com destaque para resistência especial (69,2%), ii- a Vel30m apresentou aumento significativo no grupo todo ( $p < 0,05$ ) de M1 ( $6.6 \pm 0.3$  m/s) para M2 ( $6.7 \pm 0.3$  m/s) e também nos goleiros de M1 ( $6.2 \pm 0.1$  m/s) para M2 ( $6.3 \pm 0.2$  m/s) e, iii- nos 20mLan, destacam-se os atacantes, com aumento significativo ( $p < 0,05$ ) de M1 ( $8.0 \pm 0.8$  m/s) para M2 ( $8.7 \pm 0.8$  m/s) e, por fim, queda de M1 ( $8.2 \pm 0.5$  m/s) para M2 ( $8.0 \pm 0.3$  m/s) nos de meio campo. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos, pode-se concluir que o conteúdo aplicado principalmente voltado para a resistência especial provocou alteração na velocidade tanto em 30m quanto nos 20mLan nas diferentes posições.

**Palavras Chaves:** Futebol, Treinamento, Velocidade

LITTLE, T.; WILLIAMS, A.G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, no. 19, p. 76-78, 2005.

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