

EFEITOS DE DOIS TIPOS DE DISTRIBUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO SOBRE A POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES E VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO EM FUTEBOLISTAS DA CATEGORIA SUB-15.

TELLES, G. D.; FRAZILLI, E. H. P.; SPIGOLON, L. M. P.; FRANCISCON, C.; BORIN, J. P.

GEPTMTD - Grupo de Estudos e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo. – Faculdade de Educação Física – FEF – UNICAMP

Agência Financiadora: SAE

O futebol, sendo considerado como uma modalidade de caráter intermitente necessita de um desempenho satisfatório de capacidades biomotoras para se atingir o sucesso. Neste sentido, a velocidade e força, em suas diferentes manifestações, são determinantes para a modalidade. Porém, para que ocorram ações em altas intensidades, é necessário atentar-se para a potência muscular, ou seja, a relação entre a força e a velocidade. Desta maneira, para que tanto essas capacidades como outras sejam desenvolvidas, é necessário uma distribuição de conteúdos de treinamento, durante um período determinado. Sendo assim, este estudo tem como objetivo verificar os efeitos de dois tipos de organização do treinamento sobre a potência de membros inferiores e a velocidade de deslocamento em futebolistas da categoria sub-15. Participaram do estudo 30 atletas, com idade entre 13 e 15 anos, divididos em dois grupos: o primeiro (G1) com 14 atletas, treinou durante 17 semanas; o segundo (G2) com 16 atletas, treinou durante 23 semanas. Durante todo o período, o G2 destinou mais tempo ao treinamento dos conteúdos relacionados aos componentes técnico e físico, e menos tempo ao componente tático, além de apresentar um volume total de treinamento maior, quando comparado ao G1. Todos os conteúdos dos treinamentos foram registrados por integrantes da comissão técnica e, neste mesmo período, os futebolistas foram submetidos a dois momentos de avaliações: Para o G1, M0 na semana 1 e M1 ao final da semana 17; para o G2, M0 na semana 1 e M1 ao final da semana 23. Os testes de desempenho utilizados foram o salto vertical, por meio da técnica de contramovimento, 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 apontam para aumento das velocidades, em todas as distâncias, com destaque para melhora significativa ($p\leq 0,05$) em 10m para o grupo 1 (G1). Foi possível observar também aumento significativo ($p\leq 0,05$) nos valores de altura no teste de salto vertical CMJ para o grupo 2 (G2).