

AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO E POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO.

Gabriel de Q. F. Remedio (IC); João Paulo Borin (PQ); Luís Felipe de Campos (PG), Aline Colares (PG), Matheus do V. Liasch (IC), Ana Lúcia Gonçalves e Renata Pelegatti (Comissão Técnica da Equipe Avaliada) GRUPO DE ESTUDO E PESQUISA EM TEORIA E METODOLOGIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO

Resumo

Participaram do estudo 12 futebolistas com idade entre 14 e 17 anos, e durante 12 semanas todos os conteúdos dos treinamentos e jogos realizados foram anotados por integrantes da comissão técnica, e neste mesmo período, as futebolistas passaram por dois momentos de avaliações (M0 e M1) obtendo informações quanto a velocidade em 10 (V10) e 30 (V30) metros e a potência de membros inferiores, por meio do Counter Movement Jump (CMJ).

Palavras Chave: Futebol Feminino, Treinamento desportivo, Capacidades Biomotoras.

Introdução

O futebol é uma modalidade coletiva de caráter intermitente, que possui ações acíclicas na execução de fundamentos como trotes, saltos, chutes, deslocamentos laterais e para trás, além das mudanças rápidas de direção, sendo estas ações decisivas para o desempenho e resultados a serem obtidos. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito do treinamento durante 12 semanas no período específico do macrociclo nas capacidades de velocidade de deslocamento (em 10 e 30m) e a potência de membros inferiores em saltos, por meio do Counter Movement Jump (CMJ).

Resultados e Discussão

Durante as 12 semanas de treinamento todo o conteúdo de treinamento das atletas foi registrado (tabela 1)

Tabela 1: Frequência absoluta e relativa do conteúdo de treinamento segundo capacidade biomotora.

Capacidade	Frequência	
	Absoluta	Relativa
Biomotora		
Resistência Específica	16	55,3%
Coordenação	9	31%
Força Específica	4	13,7%
Total	29	100%

E, a seguir, após análise de normalidade dos dados e teste t de Student são apresentados os dados do comportamento das capacidades

biomotoras analisadas, com os valores de média e desvio padrão (tabela 2).

Tabela 2: Média e desvio padrão dos valores da velocidade de deslocamento e potência de membros inferiores segundo momento avaliado.

Capacidade Biomotora	Momento Avaliado		Variação
	M0	M1	%
Velocidade de Deslocamento			
10m (m/s)	4,75 ± 0,19	4,59 ± 0,30	- 0,034%
30m (m/s)	5,51 ± 0,48	5,94 ± 0,29*	0,078%
Potência de Membros Inferiores			
CMJ	31,44 ± 4,37	31,39 ± 3,64	-0,001%

*p<0,05

Conclusões

A partir dos resultados obtidos, os dados permitem concluir que o treinamento aplicado com maior percentual da resistência específica, propiciou melhora significativa na capacidade de velocidade de deslocamento em 30 metros.

Agradecimentos

Agradeço ao meu orientador Professor Dr. João P. Borin, ao Professor Ms. Luís F. de Campos, colaborador do projeto, a equipe de Futebol Feminino avaliada, junto a sua comissão técnica, e por fim, ao PIBIC e a UNICAMP que permitiram a realização do trabalho.

¹ GOMES, A.C. Treinamento Desportivo: estrutura e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2009.

³ THOMAS A. HAUGEN, ESPEN TENNESSEN, STHEPEHEN SEILER. Speed and Countermovement-Jump Characteristics of Elite Female Soccer Players, 1995-2010. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2012,7, 340-349.