

AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO E POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO DAS CATEGORIAS SUB 15 E SUB 17.

Matheus do Valle Liasch*, João Paulo Borin.

Resumo

O presente estudo buscou avaliar e comparar no início e final de oito semanas de treinamento a velocidade de deslocamento em 10m e 30m e a potência de membros inferiores de 20 futebolistas do sexo feminino, das categorias sub-15 e sub-17. A partir dos dados coletados conclui-se que houve sensível melhora na velocidade em 10m na categoria sub-15 e em 30m nas duas categorias. A potência mostrou melhora significativa ($p < 0,05$) na categoria sub-15.

Palavras-chave

treinamento desportivo, organização do treinamento, metodologia do treinamento.

Introdução

O futebol feminino tem sido considerado uma modalidade de caráter intermitente e necessita de um desempenho satisfatório das diferentes capacidades biomotoras, principalmente a velocidade de deslocamento e a potência de membros inferiores, para realização de diferentes ações motoras características da modalidade como chute, passe, cabeceios, entre outras. Porém nota-se na literatura escassez de informações quanto a organização de tais capacidades durante treinamento.

Resultados e Discussão

Participaram do estudo 20 atletas do sexo feminino, com idade entre 14 e 17 anos ($165,05 \pm 7,94$ cm; $59,14 \pm 9,30$ kg). Durante oito semanas, todos os conteúdos dos treinamentos e jogos realizados foram anotados e classificados de acordo com proposta de Gomes, Souza (2008) em funcional e neuromuscular. Neste mesmo período, as futebolistas passaram por dois momentos de avaliações: primeira semana de treinamento (M0) e na 8ª semana de treinamento (M1), nas capacidades de velocidade de deslocamento em 10 e 30 metros e na potência de membros inferiores, utilizando a técnica *countermovement jump*. Após a coleta dos dados, os valores foram transcritos em planilha específica e armazenados em banco computacional, produzindo-se informações no plano descritivo (média e desvio padrão) e no inferencial, após verificar a normalidade dos dados aplicou-se o teste T de *Student* para amostras pareadas ($p < 0,05$).

A partir da organização do treinamento de acordo com a distribuição do conteúdo de treinamento (tabela 1) percebe-se predomínio do neuromuscular (53,3%) sobre o funcional (46,7%) com destaque para força especial e velocidade de movimento. Quanto ao comportamento das capacidades biomotoras (tabela 2) nota-se sensível melhora ($p > 0,05$) para velocidade em 10 metros no sub 15 e velocidade em 30 metros nas duas categorias. Houve também uma pequena queda no desempenho da velocidade ($p > 0,05$) em 10 metros para a sub 17. A potência apresentou melhora significativa ($p < 0,05$) para sub 15 e sensível decréscimo ($p > 0,05$) na categoria sub 17.

Tabela 1. Frequência absoluta e relativa das sessões de treinamento segundo capacidade biomotora predominante.

Capacidade biomotora	Sessões de treino	
	Minutos	%
Neuromuscular		
Força Especial	2925	36,1
Velocidade de Movimento (Agilidade)	1120	13,8
Coordenação Geral	275	3,4
Total Neuromuscular	4320	53,3
Funcional		
Resistência Geral	280	3,5
Resistência Especial	3270	40,3
Resistência de Velocidade	240	3,0
Total Funcional	3790	46,7
Total Geral	8110	100

Tabela 2. Média e desvio padrão das variáveis estudadas nas diferentes categorias segundo momento avaliado.

Variável Estudada	Sub 15		Resultado Estatístico	Sub 17		Resultado Estatístico
	M0	M1		M0	M1	
V10m (m/s)	4,1±0,3	5,0±0,2	0,11	5,1±0,2	5,0±0,3	0,27
V30m (m/s)	6,1±0,4	6,2±0,2	0,09	6,3±0,2	6,3±0,3	0,11
CMJ (cm)	33,8±5,0*	35,5±4,2	0,04	35,3±3,2	34,1±2,1	0,18

Conclusões

A partir dos dados coletados conclui-se que:

- i) Houve predominância de treinamento neuromuscular sobre o funcional, destacadamente os estímulos nas capacidades de resistência especial e força especial, caracterizando um alto grau de especificidade com a modalidade;
- ii) A partir da organização do treinamento adotada, durante o período de oito semanas, verificou-se diferença no comportamento das capacidades biomotoras analisadas nas diferentes categorias.

Agradecimentos

CNPq pela bolsa PIBIC;

As atletas e comissão técnica da equipe participante;
Aos membros do Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo FEF/UNICAMP.

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

LITTLE, T., WILLIAMS, A. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, n. 19(1), p. 76-78, 2005