

Programa Institucional de Bolsas  
de Iniciação Científica PIBIC

23 a 25  
outubro

Pró-Reitoria de Pesquisa - Pibic/CNPq  
Pró-Reitoria de Graduação - SAE/Unicamp



B0302

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

Guilherme Defante Telles (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. João Paulo Borin (Orientador),  
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

No futebol as capacidades determinantes devem ser treinadas e monitoradas ao longo do processo de treinamento. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar a distribuição do conteúdo de treinamento durante 17 semanas e os seus efeitos sobre a potência de salto e velocidade de atletas da categoria Sub-15. Participaram do estudo 14 futebolistas com  $14,79 \pm 0,31$  anos de idade, que treinaram durante 17 semanas e 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 com auxílio dos braços (CMJ) e o teste de velocidade nas distâncias de 10 (V10m), 20 (V20m) e 30 (V30m) metros. 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. Os principais resultados mostram uma melhora significativa para a velocidade em V10m ( $p \leq 0,05$ ). Dessa maneira, verifica-se que a forma de distribuição dos conteúdos de treinamento durante o período em questão foi suficiente para alterar os valores da velocidade dos atletas.

Treinamento desportivo - Futebol - Capacidades biomotoras