

Alteração da capacidade de velocidade de deslocamento em futebolistas profissionais

Autor: João Paulo Borin ¹; Antonio Carlos Gomes ²; Mauricio Mattar ³; Nathalia Arnosti Vieira ³; Tiago Volpi Braz ³; Leandro Mateus Pagoto Spigolon ³.

Instituição:¹ FCA/ UNICAMP, ² CEFE/ UNIFESP, ³ LAFIMT/ UNIMEP

Atualmente as pesquisas relacionadas ao futebol têm procurado entender a relação existente entre prescrição do treinamento e os efeitos nas diferentes capacidades biomotoras. Nesse sentido o presente trabalho objetiva verificar a dinâmica da alteração da velocidade de deslocamento em futebolistas profissionais, na pré-temporada. Participaram 25 atletas pertencentes à equipe que disputa o Campeonato Paulista de Futebol/ 2009, da série A3, na pré-temporada, sendo dez atletas de defesa ($74,7 \pm 3,33$ kg e $179,6 \pm 0,50$ cm), oito meio-campistas ($72,9 \pm 9,90$ kg e $172,8 \pm 0,44$ cm) e sete atacantes ($71,5 \pm 4,5$ kg e $175,6 \pm 3,20$ cm). Foi avaliada a velocidade de deslocamento (m/s) em 10m e 30 m, por meio do sistema de fotocélulas **Speed Test 6.0 Cefise®**, em dois momentos: i) no início da pré-temporada (M1) e, ii) após cinco semanas, considerado o final do período (M2). Quanto ao conteúdo prescrito durante as cinco semanas, tanto no trabalho exclusivamente da parte física, os tipos de treinamento foram divididos em funcional e neuromuscular, em que as capacidades biomotoras seguiram modelo proposto por Gomes, Souza (2008), com predomínio do treinamento funcional (1910 minutos) sobre neuromuscular (1250 minutos) Após a coleta, os dados foram distribuídos por posição e produziram-se informações estatísticas no plano descritivo por meio de medidas de centralidade e dispersão (média e desvio-padrão) e, no inferencial o teste t de Student, com nível de significância de 5%. Os resultados apontam em relação aos 10 m, para os atletas da defesa $1,87 \pm 0,10$ s em M1 e $1,92 \pm 0,07$ s em M2 ($p > 0,05$); os meio-campistas $1,85 \pm 0,07$ s em M1 e $1,90 \pm 0,10$ s em M2 ($p > 0,05$) e por fim, os atacantes $1,77 \pm 0,01$ s em M1 e $1,80 \pm 0,08$ s em M2 ($p > 0,05$). Nos 30 m, os de defesa apresentaram resultados de $4,32 \pm 0,16$ s em M1 e $4,53 \pm 0,09$ s em M2, enquanto que os meio-campistas $4,21 \pm 0,14$ s em M1 e $4,51 \pm 0,23$ s em M2 ($p > 0,05$) e, por fim os atacantes $4,19 \pm 0,17$ s em M1 e $4,21 \pm 0,08$ s em M2 ($p > 0,05$). Os resultados apontam discussão interessante na direção do conteúdo prescrito, com predomínio do treinamento funcional sobre neuromuscular, em que se observa diminuição em todas as posições tanto nos 10m quanto 30 m. Conclui-se assim que atenção especial deve voltar-se a transferência da prescrição do treinamento nas diferentes capacidades predominantes no futebol, principalmente a velocidade de deslocamento na pré-temporada.

Palavras Chave: Futebol, Treinamento Desportivo, Preparação

Email: borinjp@gmail.com