



Original

Alteração da velocidade em jovens futebolistas brasileiros no período competitivo e sua relação com o conteúdo de treinamento



T.V. Braz^{a,*}, J.P. Borin^b, L. M.P. Spigolon^a, S.A. Cunha^b, C.R. Cavaglieri^b e A.C. Gomes^c

^a Departamento de Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba - SP, Brasil

^b Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, Brasil

^c Departamento de Esportes, Sport Training, Londrina - PR, Brasil

INFORMAÇÃO SOBRE O ARTIGO

Historial do artigo:

Recebido a 30 de janeiro de 2013

Aceite a 19 de fevereiro de 2015

Palavras-chave:

Futebol

Velocidade

Treinamento desportivo

R E S U M O

Objetivo: O presente estudo busca determinar a alteração da velocidade em jovens futebolistas no período competitivo e sua relação com o conteúdo de treinamento.

Método: Participaram da pesquisa 17 jovens futebolistas (16.3 ± 0.4 anos, 70.2 ± 6.1 kg, 176 ± 6.4 cm). A equipe foi analisada durante 17 semanas no período competitivo de treinamento. Foram realizadas avaliações da velocidade em 10 m (V10 m) e 30 m (V30 m) em 3 momentos distintos (M1 = 1^a, M2 = 10^a e M3 = 17^a semana do estudo).

Resultados: Os principais resultados apontam decréscimo significativo ($p < 0.05$) de M1 (7.25 ± 0.20 m/s) para M3 (7.05 ± 0.20 m/s) para a variável V30 m e sensível aumento em V10 m.

Conclusão: Conclui-se que o treinamento aplicado no período competitivo analisado provocou melhoria sensível para V10 m e decréscimo para V30 m para os jovens futebolistas do estudo.

© 2013 Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este é um artigo Open Access sob a licença de CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Alteraciones de la velocidad en jóvenes futbolistas brasileños en el periodo competitivo y su relación con el contenido del entrenamiento

R E S U M E N

Objetivo: El presente estudio pretendió determinar las alteraciones de la velocidad en jóvenes jugadores de fútbol durante periodo competitivo y su relación con el contenido del entrenamiento.

Método: Participaron 17 jugadores (16.3 ± 0.4 años, el 70.2 ± 6.1 kg, 176.0 ± 6.4 cm). El equipo fue analizado durante 17 semanas en periodo competitivo. Se realizaron evaluaciones de la velocidad a 10 m (V10 m) y 30 m (V30 m) en 3 momentos distintos (M1 = 1^a, M2 = 10^a y M3 = 17^a semana del estudio).

Resultados: Los principales resultados muestran una disminución significativa ($p < 0.05$) de M1 (7.25 ± 0.20 m/s) en comparación con M3 (7.05 ± 0.20 m/s) para V30 m y un sensible aumento de V10 m.

Conclusión: Se concluye que el entrenamiento aplicado en periodo competitivo analizado ha provocado una mejora significativa de V10 m y una disminución de V30 m en jóvenes futbolistas del estudio.

© 2013 Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Palabras clave:

Fútbol

Velocidad

Entrenamiento deportivo

* Autor para correspondência.

Correio eletrónico: tiagovolpi@yahoo.com.br (T.V. Braz).

Velocity changes in Brazilian young soccer players during the in-season competitive phase and its relationship to training

A B S T R A C T

Keywords:
Soccer
Velocity
Sport training

Objective: The aim of the present study was to determine the change in velocity in young soccer players during the competitive period and its relation to the training content.

Method: Participants were 17 soccer players (16.3 ± 0.4 years old, 70.2 ± 6.1 kg, 176 ± 6.4 cm). The team was analyzed for 17 weeks during competitive period. Evaluations were made of the velocity at 10 m (V10 m) and 30 m (V30 m) in three distinct moments (M1= 1st, M2= 10th and M3= 17th week).

Results: The main results show a significant decrease ($p < 0.05$) of M1 (7.25 ± 0.2 m/s) to M3 (7.05 ± 0.2 m/s) for variable V30 m and significant increase in V10 m.

Conclusion: We conclude that the applied training in the competitive period analyzed for V10 m caused a significant improvement and a decrease in V30 m for young soccer players in the study.

© 2013 Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

O diagnóstico do perfil de treinamento de jovens jogadores de futebol tem sido primordial para evolução da modalidade, sobretudo por permitir a identificação da relação estímulo-resposta implicada pela organização das cargas de trabalho adotadas durante determinado período observado¹, possibilitando a visualização da estrutura temporal dos conteúdos aplicados² e otimização do processo organizativo da preparação³. No futebol, a variabilidade de ações preconizadas durante a competição exige do jogador o desenvolvimento conjunto de capacidades biomotoras como a resistência aeróbia, considerada predominante na modalidade, bem como da velocidade e potência muscular, sendo estas determinantes para ações decisivas durante as partidas⁴.

Sobre estas capacidades, são mencionadas na literatura pesquisas com 6⁵, 7^{6,7}, 8⁸, 10⁹ e 11¹⁰ semanas de investigação de programas de treinamentos para futebolistas. Na realidade do calendário competitivo de futebolistas sub17 um macrociclo de preparação pode ter a duração média de 6-12 meses apresentando no período competitivo um ou 2 jogos por semana. A equipe sub17 analisada nesta pesquisa apresentou período preparatório de 6 semanas e competitivo de 17 semanas, o que evidencia a validade ecológica dos dados do presente estudo. No período competitivo os atletas devem apresentar sua condição máxima de desempenho, pois são disputadas as competições mais importantes¹¹.

Dada a importância desta fase do treinamento, Söhnlein et al.¹² destacam que após 12 semanas de treinamento no período competitivo as cargas das sessões devem ser readequadas para que não ocorra estagnação e perda de desempenho. Jovens futebolistas podem apresentar estados de perda de desempenho neste momento do treinamento¹³, sobretudo em capacidades como potência muscular e velocidade¹. Por exemplo, 2 jogos no mesmo microciclo durante 6 semanas no período competitivo alteram negativamente a capacidade dos jogadores realizarem *sprints*, saltos e estímulos intermitentes¹⁴. Neste sentido, sessões de treinamento para desenvolvimento da força, potência, velocidade e resistência em alta intensidade devem ser incluídas no período competitivo de jovens jogadores de futebol¹⁵, tendo em vista a manutenção e desenvolvimento das capacidades determinantes para a modalidade.

De fato, Verkhoshansky¹ sustenta a ideia de que a principal capacidade biomotora responsável pelo desempenho desportivo é a velocidade, que deve ser criteriosamente credenciada pelo enfoque do treinamento das diversas outras capacidades, dependendo do desporto ou da modalidade a ser treinada. Gomes et al.¹⁶ afirmam que o desenvolvimento da capacidade de velocidade é essencial

para o sucesso competitivo dos futebolistas, pois trata-se de um desporto caracterizado por esforços intermitentes executados em regime de velocidade. Ações como chute, saltos, *sprints* e mudanças de direção realizadas pelos jogadores dependem da performance em potência e velocidade¹⁷.

Além disto, o desempenho dos futebolistas em testes de velocidade tem sido utilizado para diferenciar o nível competitivo de jovens futebolistas universitários e entre profissionais de elite e amadores^{18,19}. De fato, Barros et al.²⁰, Silva et al.¹¹ e Di Salvo et al.²¹ mencionam a capacidade de manutenção dos *sprints* durante partidas de futebol como fator importante para o desempenho na modalidade. Por conseguinte, seria de extrema importância entender os efeitos crônicos do treinamento da velocidade em jovens futebolistas no período competitivo e contribuir com a coleta de dados de interesse num ambiente mais próximo do natural, ou seja, considerando a realidade da preparação de jovens equipes do futebol brasileiro. Assim, o objetivo do presente estudo foi determinar a alteração da velocidade em jovens futebolistas no período competitivo e sua relação com o conteúdo de treinamento.

Método

Este estudo trata-se de uma pesquisa longitudinal, já que procurou-se entender durante 17 semanas de preparação a alteração da velocidade durante o período competitivo de treinamento. Os sujeitos da equipe investigada assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética Local, protocolo n.º 43/08.

Sujeitos

A amostra foi composta por 17 futebolistas (16.3 ± 0.4 anos, 70.2 ± 6.1 kg, 176.0 ± 6.4 cm) de uma equipe masculina que participava do Campeonato sub17 da Federação Paulista de Futebol (Brasil), dos quais todos tinham histórico de no mínimo um ano de treinamento sistematizado (4-5 vezes por semana, 9.1 ± 3.1 h.sem⁻¹) na modalidade.

Avaliação da velocidade

Realizou-se o teste de velocidade em 10 m (V10 m) e 30 m (V30 m). A primeira distância representa a capacidade de aceleração do futebolista e a segunda sua velocidade máxima, porém, ambas são relativamente independentes²², por isto a necessidade de observá-las separadamente. A saída dos futebolistas no

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085605>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085605>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)