

VELOCIDADE DE JOGADORES DE FUTEBOL DA CATEGORIA SUB-17 DIANTE DA APLICAÇÃO DO MODELO INTEGRADO DE PERIODIZAÇÃO

PASSOS, Ricardo Pablo²; PEREIRA, Adriano de Almeida²; SILIO, Luís Felipe^{1,2}; OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço de²; RODRIGUES, Marcelo Francisco²; LIMA, Bráulio Nascimento²; VILELA JUNIOR, Guanis de Barros²

1- Centro Universitário São Lucas, RO

2 - Universidade Metodista de Piracicaba, SP

Introdução: a periodização do treinamento esportivo é caracterizada enquanto totalidade no desenvolvimento das estratégias que o treinador emprega em sua atuação profissional. O modelo integrado de periodização tem sido referenciado e utilizado no futebol devido a sua especificidade, pois permite a utilização de grupamentos musculares empregados no futebol, promove a inclusão de métodos de treinamentos semelhantes à modalidade mencionada, além de promover o desenvolvimento de aspectos técnicos-táticos inerentes as deparadas em períodos de competições. Também proporciona mais motivação para os atletas em relação a outros modelos de periodização que utilizam treinamentos inespecíficos que não condizem com a realidade do futebol. A velocidade é considerada uma capacidade física essencial no futebol, pois, as ações que determinam o resultado de uma partida geralmente acontecem por meio de corridas curtas de alta intensidade em distâncias que variam entre 5 m a 25 m. **Objetivo:** analisar a resposta da velocidade em jogadores de futebol da categoria sub-17 diante da aplicação do modelo integrado de periodização. **Material e Métodos:** A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de Piracicaba – CEP/UNIMEP sob o protocolo 3.094.097. Pesquisa descritiva, com amostra intencional de dez jogadores de futebol da categoria sub-17 com média de idade de 16,1 ($\pm 0,3$) anos. Estes foram submetidos por um período de 14 semanas ao modelo integrado de periodização, que consiste na integração entre os aspectos, físicos, técnicos e táticos durante as sessões de treinamento. A velocidade foi avaliada em quatro momentos ao longo das etapas de treinamento. Na avaliação 1 (AV1), buscou-se identificar o nível inicial da velocidade dos

atletas; na avaliação 2 (AV2), buscou-se identificar as possíveis alterações da velocidade dos atletas ao término do período preparatório; na avaliação 3 (AV3), buscou-se identificar as possíveis alterações da velocidade dos atletas ao término do período competitivo; na avaliação 4 (AV4), buscou-se identificar as possíveis alterações da velocidade dos atletas diante da ausência de duas semanas de treinamento. Para avaliação da velocidade foi utilizado o teste de sprint de 20 m. **Resultados e Discussão:** houve diferença estatisticamente significantes na velocidade dos atletas nos momentos AV3 x AV1 (3,48 s vs. 3,68 s; ,000); AV4 x AV1 (3,54 s vs. 3,68; ,008) e AV2 x AV1 (3,54 s vs. 3,68 s; ,015). A melhoria da velocidade dos jogadores nos diferentes momentos da periodização do treinamento pode ter ocorrido em virtude de que no treinamento integrado as demandas de controle neuromotor são maiores nas unidades intramusculares quanto nas intermusculares. **Conclusão:** esses resultados sugerem a utilização do modelo integrado de periodização para a melhoria da velocidade em jogadores de futebol nas categorias de formação.

Palavras-chave: Periodização; Treinamento, Futebol.

E-mail: rppasso@gmail.com

Agradecimentos: A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-CAPES e à Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP.