



21º Congresso de Iniciação Científica

EFEITOS DE QUATRO SEMANAS DE TREINAMENTO ONDULATÓRIO PERIODIZADO NA VELOCIDADE E FORÇA MUSCULAR

Autor(es)

RENE SCARPARI DE MATTOS

Orientador(es)

CHARLES RICARDO LOPES

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPQ

Resumo Simplificado

A estruturação do treinamento físico para atletas, também conhecida como periodização esportiva, envolve a divisão do planejamento anual em fases e unidades de treino, ou seja, microciclos (curta duração), mesociclos (média duração) e macrociclos (longa duração), sendo considerada uma excelente ferramenta na potencialização das principais capacidades físicas, como força, potência, resistência, velocidade e economia de corrida. O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do treinamento periodizado ondulatorio na força máxima de membros inferiores e velocidade de deslocamento em jogadores de futebol de campo da categoria sub 20. Vinte e quatro atletas do sexo masculino (idade: = 19.1 ± 1.2 anos; massa = 71.1 ± 6.8 kg; altura = 178.0 ± 0.1 cm) participaram de quatro semanas de treinamento periodizado de força ondulatorio, onde cada dia de treino, foi separado por uma capacidade fisica, dentre ela a força máxima, resistência anaeróbia, potência e resistência de força. Foram usados diferentes tipos de exercicios para trabalhar as capacidades, como exercicios de musculação para força máxima, pequenos jogos esportivos para resistência anaeróbia, saltos para potência e exercicios de musculação para resistência de força. As avaliações foram realizadas antes e após as quatro semanas de treinamento. Foi realizado o teste de 15 metros no campo de futebol, onde os atletas percorrerão 2x15 metros após o sinal do avaliador, com 1 minuto de pausa passiva entre as séries. Os dados fornecidos no teste foram medidos eletronicamente por pares de fotocélulas, dispostas em dois pontos (ponto 0m e ponto 15m); e o teste de uma repetição máxima no agachamento, onde os atletas terão 5 tentativas para atingir a carga de 1RM (máximo peso que pode ser sustentado em um movimento executando corretamente a técnica do agachamento) com intervalo de 3 minutos entre as tentativas. Previamente a realizaram dos testes, os sujeitos seguiram um padrão de aquecimento consistindo de aproximadamente 3 minutos de jogging em uma velocidade confortável. Foram encontrados no momento pré-treinamento, os valores de tempo no sprint de 15 metros ($2.39 \pm 0.09s$) e para força máxima no agachamento (107.08 ± 9.99 kg). Ao término do programa, foram encontrados os valores de tempo de Sprint de 15 metros ($2,32 \pm 0,08$ s), e para força máxima no agachamento ($130,0 \pm 13,8$ kg). Houve uma diferença significativa no Sprint de 15 metros no momento antes e pós treinamento de ($p = 0,0043$; $ES = 0,82$), e uma diferença para força máxima no agachamento de ($p = 0,0001$; $ES = 1,93$). Com isso, nosso estudo conclui que o Treinamento Ondulatorio Diario a curto prazo, na pré temporada (4 semanas), foi eficiente para jogadores de futebol por promover adaptações neuromusculares positivas, melhora na força máxima de agachamento, e para aumentar o desempenho de sprint de 15 metros nos atletas da categoria sub 20, mesmo com um curto período de intervenção, levando em consideração também, a necessidade de treinar, jogar e recuperar em um curto período de tempo, devido ao calendário de competições.