



EFEITOS DO TREINAMENTO DE VELOCIDADE COM TRENÓ DE ALTA CARGA BASEADO EM DIFERENTES PERCENTUAIS DE QUEDA DA VELOCIDADE DE EXECUÇÃO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL.

Ramiro Teixeira Silva, Rafael Grazioli, Eduardo Lusa Cadore

INTRODUÇÃO

No treinamento de força, potência e velocidade, as estratégias de controle da velocidade de execução durante as repetições têm apontado resultados importantes na aptidão neuromuscular. Além disso, no que concerne especificamente ao desenvolvimento da velocidade, o treinamento com trenó de alta carga tem sido recentemente proposto como uma estratégia produtiva na melhora da capacidade de aceleração.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi investigar e comparar o efeito do treinamento de velocidade com trenó de alta carga baseado em diferentes percentuais de queda na velocidade de execução durante as sessões (i.e., 10% e 20%) sobre os tempos de *sprint* em 10m e 20m.

MÉTODOS

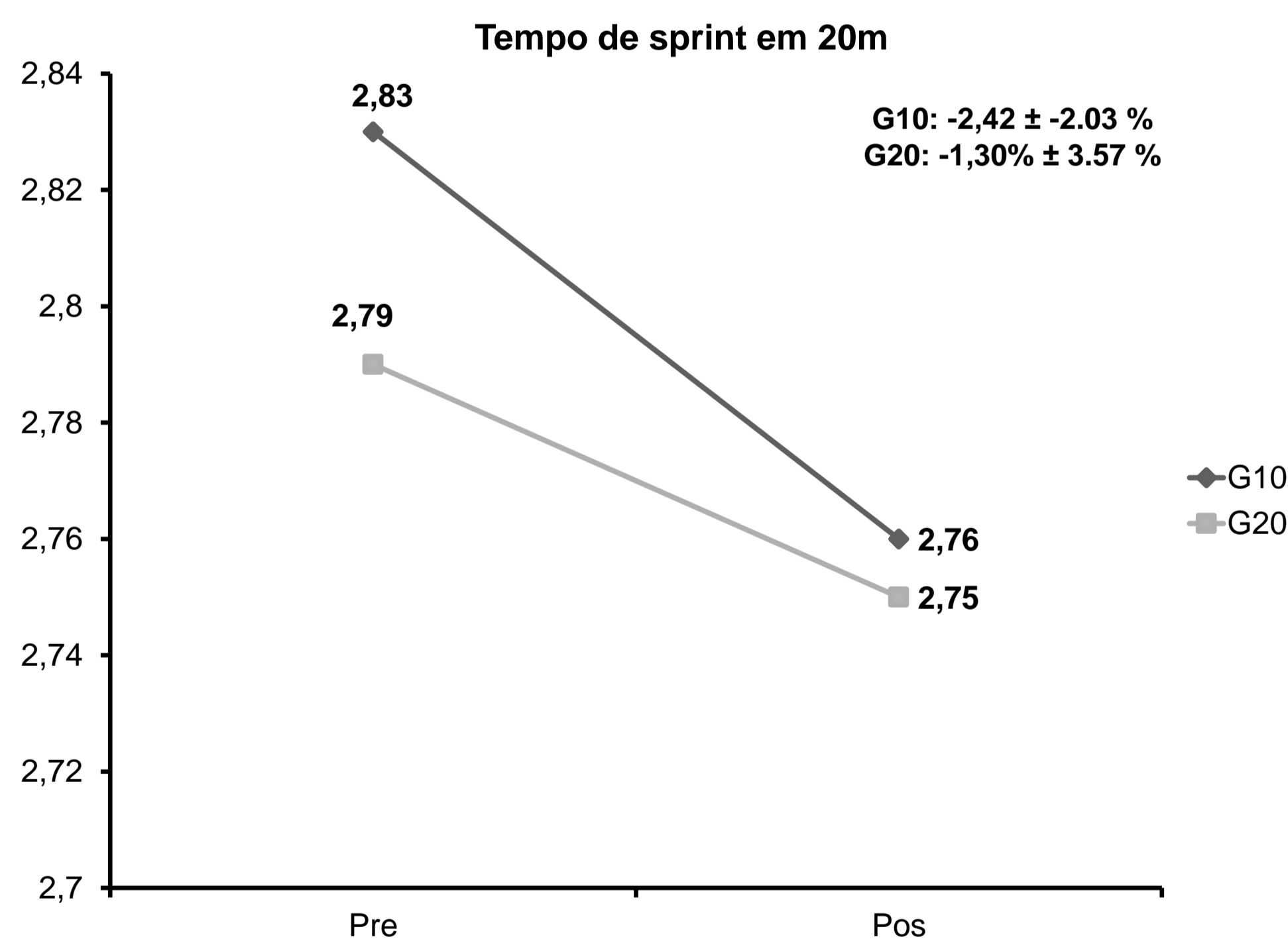
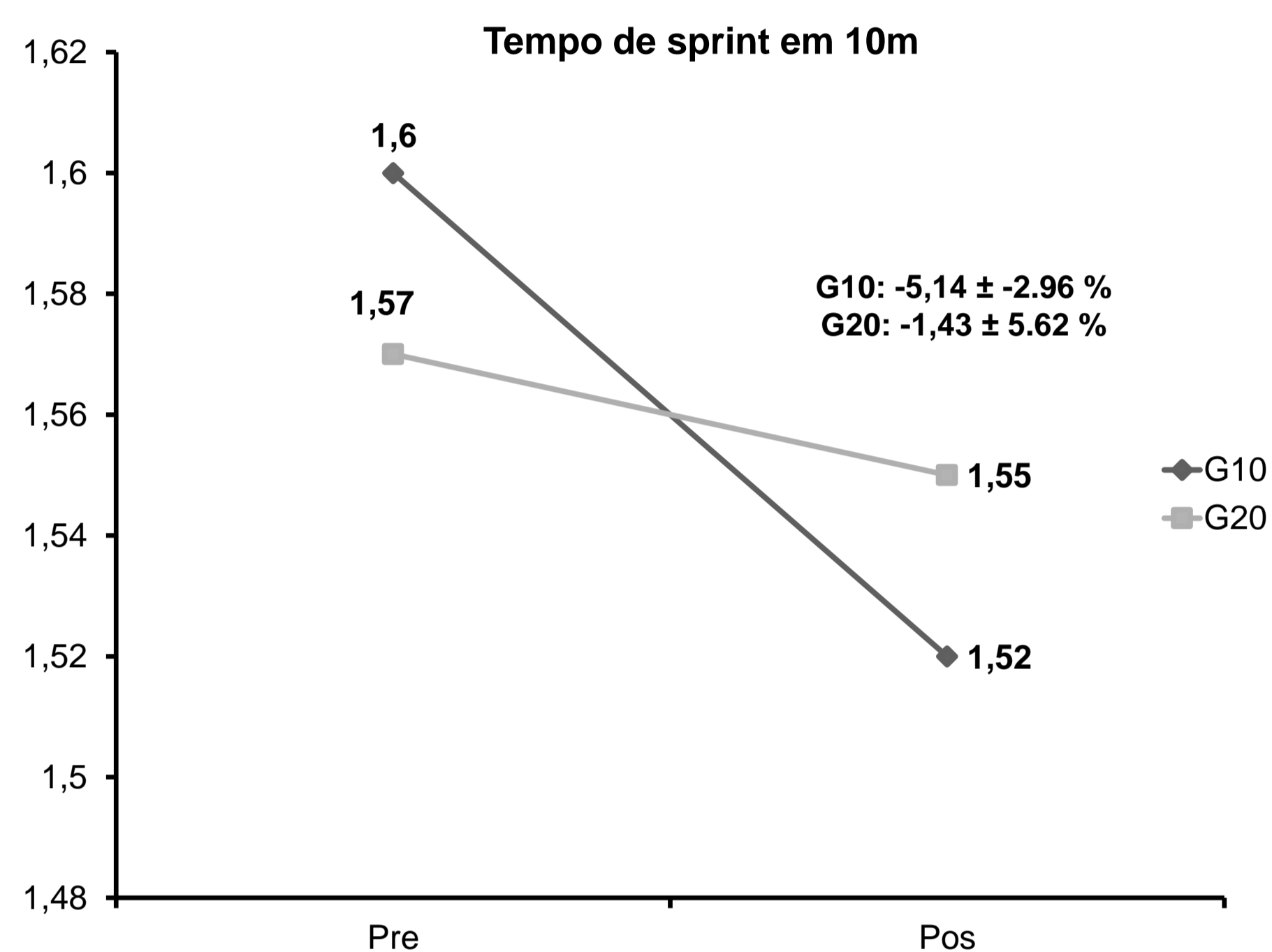
A amostra foi composta por 17 atletas profissionais de futebol ($25,8 \pm 4,3$ anos; $180,0 \pm 8,6$ cm; $77,7 \pm 9,7$ kg) randomizadamente alocados em dois grupos: Grupo 10% de queda na velocidade (G10, $n=8$; $26,3 \pm 5,3$ anos; $178,6 \pm 9,5$ cm; $75,8 \pm 9,8$ kg) e Grupo 20% de queda na velocidade (G20, $n=9$; $25,4 \pm 3,6$ anos; $181,2 \pm 8,2$ cm; $79,5 \pm 9,9$ kg). O treinamento foi somado ao treinamento regular de futebol e teve a duração de 11 semanas com realização de 10 sessões. As execuções de velocidade foram em linha reta, com uma série, distância de 20 metros, recuperação de 30 segundos entre cada repetição, com carga progressiva de 45% a 65% da massa corporal no trenó e, quando o atleta atingiu o respectivo valor de queda da velocidade de execução, a série foi encerrada. A queda na velocidade de execução (10% vs. 20%) durante as repetições foi controlada com a utilização de um radar de velocidade (Bushnell, Model 101911;02-13, Kansas, USA) posicionados e direcionados posteriormente ao centro de massa dos participantes.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A normalidade dos dados foi testada pelo teste de Shapiro-wilk. Foi realizada Análise de Variância (ANOVA) *two-way* de medidas repetidas [tempo (2) x grupo(2)]. Além disso, foi calculado tamanho de efeito (ES) de Cohen pré e pós-treinamento para cada grupo. O nível de significância considerado foi $\alpha = 0,05$.

RESULTADOS

A análise de variância apresentou efeito do tempo para o desempenho de *sprint* em 10m ($p=0,018$) e 20m ($p=0,033$), sem interação tempo x grupo ($p>0,05$). O tamanho de efeito encontrado no G10 foi de 1,63 e 1,03 para os tempos de *sprint* 10m e 20m, respectivamente. O tamanho de efeito encontrado no G20 foi de 0,23 e 0,22 para os tempos de *sprint* 10m e 20m, respectivamente.



CONCLUSÃO

O treinamento com trenó de alta carga promoveu incrementos importantes no desempenho de velocidade em 10m e 20m, sobretudo no G10. Parece que menores índices de prejuízo da velocidade de execução do treinamento com trenó de alta carga são mais produtores para o desenvolvimento da capacidade de aceleração, que é fator determinante para o bom desempenho de atletas profissionais de futebol durante os jogos. Este é o primeiro estudo do nosso conhecimento utilizando alta intensidade no trenó com controle da velocidade de execução em atletas profissionais de futebol.