

AVALIAÇÃO DA VELOCIDADE, AGILIDADE E POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM FUTEBOLISTAS.

AMORIM, Patrick.¹
VELOSO, Fabricio.²
GRISA, Roberto.³

RESUMO

Introdução: Nos dias atuais é notório que o futebol profissional vem evoluindo, e com ele muitos métodos de preparação física vêm se modernizando. Com toda a evolução de preparação dos jogadores, a qualidade técnica e física dos atletas tem tido uma constante melhora, e juntamente disso o jogo de futebol tem se tornado mais rápido, onde dia após dia os jogadores vem melhorando quando a questão é deslocamento em velocidade, agilidade e potência de membros inferiores dentro de campo. **Objetivo:** Avaliar o nível de velocidade agilidade e potência de membros inferiores em atletas praticantes de futebol com a idade de 17 anos. **Metodologia:** O teste utilizado para a análise da velocidade, foi o teste convalidado pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), conhecido como teste de 20m, nesse teste o indivíduo parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. O teste para avaliar a agilidade foi o teste do quadrado, onde o individuo ao sinal do avaliador se desloca entre os cones fazendo mudanças de direção, onde finaliza a tentativa no ponto inicial. Para avaliar a potencia de membros inferiores foi utilizado o teste de salto horizontal, onde o individuo fica posicionado em pé, e ao sinal do avaliador o mesmo salta o mais a frente possível, a medição é feita do ponto inicial até o calcanhar do avaliado. **Resultados e discussão:** A análise dos resultados permite perceber uma forte ligação de desempenho entre os testes de velocidade e agilidade, onde em ambos a grande maioria dos atletas se encontra em nível razoável dessas capacidades. Estudos afirmam que esses níveis de velocidade e agilidade se comparados com atletas de nível excelente nesses quesitos pode traduzir-se numa distância de atraso do atleta razoável para o atleta excelente, de quase 4m. **Conclusão:** Considerando os resultados apresentados pelo estudo, que buscou avaliar a velocidade, agilidade e potência de membros inferiores, podemos concluir que a equipe avaliada é composta em sua maioria por atletas considerados lentos

PALAVRAS-CHAVE: Futebol, velocidade, agilidade, potência.

¹Patrick de Souza amorim. E-mail: patick8063@gmail.com

²Fabricio Lins Veloso. E-mail: linsveloso2@gmail.com

³Roberto Antonio Grisa. E-mail: beto_grisa@fag.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A velocidade, a agilidade e a potência muscular são profusamente citadas na literatura como componentes importantes da performance física de um futebolista. Com efeito, num determinado momento do jogo, ser mais rápido permitirá chegar primeiro, ser mais ágil evitará o impacto ou auxiliara no ato de se desvencilhar de um adversário e ser mais potente contribui para o sucesso do jogador em ambas as ações.

Segundo Borin; Gomes e Leite (2007), a preparação física é indispensável para o atleta profissional de futebol alcançar um melhor rendimento. A preparação desportiva pode ser entendida como o conjunto de fatores relacionados ao preparo do atleta e deve considerar o desportista em todas as suas dimensões (física, técnica, tática, psicológica, familiar, social), e não tão somente no aspecto biológico.

Nos dias atuais é notório que o futebol profissional vem evoluindo, e com ele muitos métodos de preparação física vêm se modernizando. Com toda a evolução de preparação dos jogadores, a qualidade técnica e física dos atletas tem tido uma constante melhora, e juntamente disso o jogo de futebol tem se tornado mais rápido, onde dia após dia os jogadores vem melhorando quando a questão é deslocamento em velocidade dentro de campo. De acordo com o estudo de Valquer (1998), 96% dos sprints realizados em uma partida de futebol são menores que 30m, sendo 48% menores que 10m. Alguns autores afirmam que a fase inicial de um sprint é uma variável importante no futebol moderno. Stølen (2005), cita que os jogadores mais velozes chegam, em média, 1m à frente dos jogadores menos velozes em uma distância curta de 10m, o que pode ser determinante no desempenho e principalmente no resultado da partida, caracterizando a influência da velocidade nos esportes coletivos, incluindo o futebol.

Velocidade e a agilidade são, habitualmente, avaliadas sobre distâncias curtas (5m a 20m). Diversas ações de jogo exigem a produção de níveis elevados de potência muscular. Destaque-se de entre essas ações os sprints com e sem mudanças de direção. Quando um atleta acelera ou desacelera de forma muito brusca são-lhe exigidos elevados níveis de força e potência muscular dos membros inferiores para modificar a inércia da sua massa corporal, assim, torna-se importante a análise desta capacidade física em jogadores dessa modalidade. E principalmente na forma em que os mesmos estão sendo preparados desde a base, quando estão próximos de atingir sua maturação física.

Sendo assim o objetivo do referido estudo é avaliar a velocidade, agilidade e potencia de membros inferiores em futebolistas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A definição de esporte como entendemos hoje, pode ser considerada como uma atividade específica estruturada que envolve robustos esforços de caráter físico juntamente com o uso de habilidades motoras complexas, orientado por motivações externas e internas. O futebol, visto nos dias atuais, reflete a evolução científica que o esporte vem sofrendo ao longo dos anos. Com isto, o futebol-arte vem se tornando o futebol-força. Os jogadores estão em constante evolução, os atletas vêm se tornando mais altos, mais fortes e mais rápidos.

Segundo Rebelo e Oliveira (2006), os jogadores possuem várias capacidades físicas e dentre elas três podem ser destacadas: velocidade, agilidade e potência. Um atleta que dispõe dessas três características físicas de forma evoluída apresenta vantagens consideráveis durante uma partida. A velocidade poderia fazer com que determinado jogador fosse mais rápido que outro, a agilidade contribui para evitar possíveis choques entre adversários e a potência permite respostas distintas de sprints, saltos e arrancadas.

No futebol moderno, não somente a velocidade dos jogadores tem aumentado, mas também o ritmo de jogo em geral. Porém, o conceito da velocidade é um conceito multidimensional que não inclui somente a ideia clássica do sprint explosivo (velocidade de frequência), mas também componentes coordenativos, tais como velocidade de antecipação, reação e percepção. Para Bomba (2002), grande parte da capacidade de velocidade é determinada geneticamente. Quanto maior for a quantidade de fibras de contração rápida em relação às fibras de contração lenta, maior será a capacidade de contração rápida e explosiva do organismo. Apesar da relação da velocidade com a genética, ela não é um fator limitante. Os atletas podem melhorar sua capacidade com o treinamento.

Hoje em dia, os melhores jogadores do mundo são considerados ágeis e rápidos. Estas características são determinantes para a performance de um futebolista, uma vez que estão presentes em inúmeras ações de jogo (finta, desmarcação entre outros).

Segundo Sheppard e Young (2006) a agilidade deveria reconhecer os seguintes aspectos envolvidos na performance: capacidade física, aprendizagem motora e habilidades técnicas. Segundo Draper; et al, (2006), a agilidade é usada para descrever qualquer ação desportiva dinâmica que envolva uma mudança da posição do corpo, como por exemplo um drible ou uma desmarcação como uma mudança de direção em resposta a uma movimentação da equipa adversária num jogo de futebol é considerado um ato de agilidade. Young ; et al. (2002), defende que a agilidade é composta por duas componentes principais: velocidade de mudança de direção e fatores da percepção e tomada de decisão. Young e colaboradores (2002) incluem o termo velocidade de mudança de direção, não só como sendo uma componente principal da agilidade, mas igualmente para descrever um movimento que não seja uma resposta a um estímulo, ou seja, alguns exercícios poderão ser classificados como exercícios de velocidade e mudança de direção (corridas rápidas com mudanças de direção) e outros classificados como agilidade (corridas rápidas com mudanças de direção em resposta a um estímulo).

Sheppard e Young, (2006) Definem agilidade como movimento rápido de todo o corpo, com mudança de velocidade ou direção em resposta a um estímulo. Tendo em conta a definição proposta por estes autores, a agilidade pode descrever, uma situação num jogo de futebol, em que um jogador realiza uma desmarcação, com mudança de velocidade e até mesmo de direção, em resposta a uma movimentação da defesa adversaria.

Durante uma partida de futebol, que tem em média 90 minutos, um atleta utiliza constantemente sua velocidade em seu deslocamento. Godik e Popov (1999) consideram que a velocidade se expressa de diversas formas no futebol. Segundo Schmid e Alejo (2002) a velocidade no futebol inclui rapidez, tiros curtos, movimentos rápidos em todas as direções, habilidade de reagir e parar rapidamente, velocidade e tempo de reação. Vasconcelos-Raposo, (2005) coloca que para que o jogador consiga executar as exigências de velocidade durante a partida o mesmo necessita de velocidade de resistência, que é a capacidade que o jogador terá que ter para superar o cansaço durante a partida. Arruda e Bolanõs (2010) afirma que a velocidade de deslocamento cíclica é um complexo conjunto de ações que durante uma partida vem a se tornar uma ação de gestos motores. Esses gestos podem ser compostos por elementos como aceleração, velocidade máxima e ritmo de movimentos.

Segundo Bosco (1996), a velocidade de aceleração nesse contexto vem a ser de imensa importância para um jogador de futebol, pois será a capacidade que esse jogador deverá dispor para conseguir manter a sua capacidade de deslocamento em um espaço, na mesma velocidade e no

menor tempo possível. Outro tipo de velocidade que é um componente de extrema importância, é a velocidade máxima do jogador, que é a combinação de velocidade e força que consiste no deslocamento feito o mais rápido possível em um determinado espaço.

Segundo a literatura e maioria das análises videográficas conhecidas, identifica que atletas de futebol de elite chegam a repetir de 30 a 100 sprints em distâncias variadas entre 5 a 40-50 metros, dependendo de seu posicionamento em campo. Sabe-se também que a maioria dos sprints em alta velocidade gira em torno de 20 a 25 metros. Reilly T, Bangsbo J e Franks A (2000), afirma que um sprint ocorre, aproximadamente, a cada 90s e cada jogador realiza cerca de 10 - 40 sprints de alta velocidade por partida, com tempo médio de duração de 2s. Durante uma partida, na maioria das vezes, os jogadores realizam sprints menores que 30m.

Segundo Gomes (2002) na adolescência as capacidades motoras estão em um período sensível para o desenvolvimento no processo de treinamento, no qual estão ocorrendo mudanças morfológicas e funcionais, possibilitando assim o aperfeiçoamento de algumas capacidades motoras que refletirão em uma maior eficiência na idade adulta. Tal etapa do desenvolvimento é apontado pela literatura como período crítico ou sensível, que é entendido como um período de tempo durante o qual um indivíduo é mais susceptível a determinada influência externa. Este período não deve ser visto apenas como período de tempo em que determinado evento tem influência decisiva em uma função ou órgão, mas como o período de tempo em que um indivíduo está mais susceptível à influência daquele evento.

A determinação de um período crítico ou sensível não se deve apenas ao processo de maturação. Segundo Scott (1986), o período sensível para qualquer tipo de aprendizagem é o momento em que o máximo de expressão de capacidades - sensoriais, motoras, motivacionais e psicológicas - se apresentam pela primeira vez. Assim, nenhum fator pode ser considerado como o primeiro determinante dos períodos sensíveis. Magill (1988), afirma que a interação entre a maturação, o envolvimento e a aprendizagem que determina o despontar de um período sensível. O processo de aprendizagem é influenciado por vários fatores que determinam que uma idade é adequada para aprender uma habilidade e outra para aprender outra habilidade. Segundo Magill (1988), a prontidão ótima para a aprendizagem ocorre quando o nível maturacional do indivíduo, as experiências anteriores e a motivação são apropriadas para a aprendizagem.

Barros (2004) complementa dizendo que o treinamento no futebol deve ser organizado em sistemas de competição para haver uma forma de dividir as etapas de preparação para a distribuição dos conteúdos dos treinamentos. GOMES (2002), diz que a potência na idade de 16-17 anos no

sexo masculino está em um período de alta sensibilidade de desenvolvimento, desta forma a potência tende a crescer intensamente e o nível de excitação no processo do sistema neuromuscular irá promover um aumento da velocidade dos movimentos em uma contração muscular elevando os níveis de potência.

Crianças e jovens que não desenvolverem sua coordenação de membros superiores terão prejudicado seu desempenho de velocidade de corrida. Aqui o desenvolvimento multilateral durante a infância auxiliará no desenvolvimento desta capacidade física. Segundo Poel e Eisfeld (2000) o treinamento da velocidade deve ocorrer em quatro níveis: Coordenação geral por meio do treinamento da corrida, melhoria do poder de saída e de reação com o uso de formas de treinamento semelhantes ao jogo, treinamento da velocidade por intermédio de formas de treinamento específicas do futebol com a utilização da bola e treinamento da força.

Os principais métodos utilizados para crianças e adolescentes são os métodos de repetição e intervalos curtos. Godik e Popov (1999) consideram que o método repetitivo é o melhor para desenvolvimento e aperfeiçoamento da velocidade. A correta programação e execução do treinamento físico, resultara em ganhos importantes aos atletas, podendo assim ser um fator determinante, de forma positiva, no resultado de uma partida.

Para os adolescentes praticantes de futebol, este avanço no implemento de treinamento é de fundamental importância, principalmente para se alcançar o melhor desempenho. Mas tais métodos de treinamento nem sempre atinge a todos, pela falta de informação dos profissionais envolvidos na orientação e preparação física desses praticantes, muitos adolescentes e pré-adolescentes praticantes de futebol não atingiram a sua maturidade plena e não possuem uma orientação de treinamento planejado relacionado com o aperfeiçoamento das habilidades necessárias, tornando assim, o seu desempenho esportivo limitado.

3. METODOLOGIA

A pesquisa terá uma abordagem quantitativa e será descritiva transversal que consiste em analisar as amostras de velocidade agilidade e potência de membros inferiores de sujeitos com a idade de 17 anos. A pesquisa será realizada no clube de futebol, CSW (Cascavel Sport Word), com os atletas de 17 anos de idade na cidade de Cascavel-PR. A população da pesquisa são 26 atletas praticantes de futebol com idade de 17 anos, sendo que todos participarão dos testes compondo a amostra do estudo.

Quanto aos benefícios acredita-se que a pesquisa terá grandes benefícios quando o assunto é relação entre velocidade, agilidade e potência de membros inferiores em futebolistas, além de trazer aos profissionais da área um conhecimento amplo sobre o nível de velocidade, agilidade e potência de seus atletas das categorias de base do futebol do clube.

Em relação aos riscos é possível que ao avaliar as capacidades físicas a partir de testes e treinamentos, a pesquisa possa trazer algum desconforto físico, a partir de algum desconforto o atleta poderá abandonar a coleta de dados sem a necessidade de justificativa. O mesmo será encaminhado para os devidos cuidados.

Quanto aos critérios de inclusão serão: Apresentar o termo de consentimento livre e esclarecido assinado em duas vias, para que uma fique como o participante da pesquisa e outro com o pesquisador, ter a idade atual de 17 anos e ser praticante da modalidade de futebol. Já os critérios de exclusão são: Aqueles que não apresentarem a idade de 17 anos completos, não estiverem presentes no dia do teste e aqueles que estiverem lesionados ou indispostos.

O teste utilizado para a avaliar a velocidade, será o teste convalidado pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), conhecido como teste de 20m, nesse teste o indivíduo parte da posição de pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da primeira linha e será informado que deverá cruzar a terceira linha o mais rápido possível. Ao sinal do avaliador, o aluno deverá deslocar-se, o mais rápido possível, em direção à linha de chegada. O cronometrista deverá acionar o cronômetro no momento em que o avaliado der o primeiro passo (tocar ao solo), ultrapassando a linha de partida. Quando o aluno cruzar a segunda linha (dos 20 metros), será interrompido o cronômetro. O cronometrista registrará o tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

Os materiais utilizados para a aplicação do teste será um cronômetro e uma pista de 20 metros demarcada com três linhas paralelas no solo da seguinte forma: a primeira (linha de partida); a

segunda, distante 20m da primeira (linha de cronometragem) e a terceira linha, marcada a um metro da segunda (linha de chegada). A terceira linha serve como referência de chegada para o aluno na tentativa de evitar que ele inicie a desaceleração antes de cruzar a linha de cronometragem. Dois cones para a sinalização da primeira e terceira linhas.

O teste utilizado para avaliar agilidade, será o teste SEMO (Southeast Missouri) Agility Test (HOEGER e HOEGER, 2009), onde o avaliado inicia o teste na posição em pé, atrás da linha de partida, de costas para o cone “A”. Ao ser dado o comando “VAI”, ele desloca-se lateralmente até o cone “B”, passando por fora do cone e corre, de costas, até o cone “D”, dando a volta por dentro desse. A seguir, corre de frente até o cone “A”, passando por fora, corre depois de costas até o cone “C”, passando por dentro. Depois, corre de frente, do cone “C” até o cone “B”, passando por fora e finalmente corre lateralmente do cone “B” até a linha de partida.

Por fim o teste para avaliar a potência de membros inferiores será o teste de salto horizontal, o aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos semi-flexionadas, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Nas tabelas 1, 2 e 3 são apresentados os resultados gerais obtidos pelos futebolistas nos testes de velocidade, agilidade e potência de membros inferiores.

Tabela 1. Resultados dos futebolistas na capacidade velocidade

	CLASSIFICAÇÃO	FREQUENCIA	%
<=2,72	EXCELENTE	2	7,69%
2,73 - 3,12	M.BOM	4	15,38%
3,13 - 3,30	BOM	3	11,54%
3,31 - 3,53	RAZOÁVEL	11	42,31%
> 3,53	FRACO	6	23,08%
	TOTAL	26	100,00%

Um fator importante a ser observado na tabela 1, é que a maioria dos atletas analisados se encontram em nível razoável de velocidade representando 42,31% dos avaliados. Esse dado aponta que um dos quesitos a serem melhorados na equipe é a capacidade velocidade. O que sustenta essa análise é o fato de 23,08% se encontrarem em nível fraco com relação a capacidade velocidade. Rabello A. (1993) em um estudo do tipo tempo movimento mostrou que 85% dos sprints realizados pelos futebolistas no jogo envolvem distâncias inferiores a 20m, grande parte dos quais associados a mudanças de direção e/ou sentido na corrida.

Tabela 2. Resultados apresentados pelos futebolistas na capacidade agilidade

	CLASSIFICAÇÃO	FREQUENCIA	%
<=4,90	EXCELENTE	2	7,69%
4,91-5,43	M.BOM	2	7,69%
5,44-5,75	BOM	6	23,07%
5,76-6,03	RAZOAVEL	16	61,53%
6,03	FRACO	0	0,00%
	TOTAL	26	99,98%

Na tabela 2 representa os níveis de agilidade dos avaliados e é possível observar que como no quesito velocidade, a maioria dos avaliados se encontram em nível razoável de agilidade, totalizando 61,53% do publico geral avaliado. Reilly T. (2000), num trabalho sobre a detecção de

talentos no futebol, em que se aplicou uma bateria de testes físicos a jovens futebolistas, a agilidade revelou-se como o fator de discriminação mais potente entre futebolistas juniores. Se considerarmos que velocidade e agilidade influenciam diretamente no rendimento de uma equipe durante uma partida é possível afirmar que tal o público avaliado necessita de uma melhora com relação a essas capacidades. Corbin (1997), afirma que agilidade é uma das variáveis da performance motora mais importantes na educação física, sendo que esta influencia diretamente na força, velocidade, flexibilidade e coordenação, desenvolvendo no aluno o domínio do corpo e a confiança em si.

Willians (2005) afirma que as ações de alta intensidade podem influenciar positivamente na performance no futebol e são classificadas como ações que requerem velocidade máxima, aceleração ou agilidade. Nesse caso a equipe avaliada demonstra um nível negativo de performance para essas capacidades físicas.

Tabela 3. Resultados dos futebolistas no teste de potência de membros inferiores

	CLASSIFICAÇÃO	FREQUENCIA	%
>= 251	EXCELENTE	0	0,00%
220-250	M.BOM	14	53,85%
204-219	BOM	7	26,92%
186-203	RAZOAVEL	5	19,23%
< 186	FRACO	0	0,00%
	TOTAL	26	100,00%

A tabela 3, descreve os resultados obtidos pelos avaliados no quesito potência de membros inferiores, onde 53,85% dos avaliados se encontra em um nível muito bom, o que é positivo se levarmos em consideração que no futebol o quesito força explosiva tem cada vez mais estado presente nas ações de jogo.

A análise dos resultados permite perceber uma forte ligação de desempenho entre os testes de velocidade e agilidade, onde em ambos a grande maioria dos atletas se encontra em nível razoável dessas capacidades. Estudos afirmam que esses níveis de velocidade e agilidade se comparados com atletas de nível excelente nesses quesitos pode traduzir-se numa distância de atraso do atleta razoável para o atleta excelente, de quase 4m; distância suficiente para que este em nível excelente possa ganhar vantagem posicional numa qualquer ação de jogo.

Segundo Barbanti (2001), quando se procura desenvolver uma das nossas capacidades motoras, todas as outras são influenciadas. Segundo o mesmo, é preciso considerar o fato de que o maior grau de desenvolvimento de uma capacidade específica (força, velocidade, resistência etc.)

pode somente ser alcançado se as outras forem também desenvolvidas a um certo nível. Por esse motivo, o desenvolvimento de todas as capacidades motoras deve ser harmonioso. Esse fato vem de encontro com o apresentado pelo estudo onde velocidade e agilidade se encontram razoáveis e a potência se encontra entre muito bom e bom.

Levando em consideração que a potência se encontra em nível muito bom e bom e a velocidade e agilidade em nível razoável Barbanti (2001), explica que quanto mais coordenado for o movimento, mais rapidamente a excitação e inibição serão alternadas no sistema nervoso, e mais rápido poderá ser executado o movimento. Por esse motivo, a coordenação motora pode ter forte influência na velocidade. Tubino e Moreira (2003), apontam que a coordenação motora é a terceira qualidade física que permite controlar a execução de movimentos, por meio de uma integração progressiva de cooperações intra e intermusculares, favorecendo uma ação com um máximo de eficiência e economia de energia. A coordenação é uma capacidade física importante para qualquer atleta, pois ela capacita a dominar movimentos complicados, e aprender movimentos novos no menor tempo.

Levando em consideração que cada posição em campo apresenta características diferentes nos esforços dos atletas que nelas atuam, a tabela 4, 5 e 6 vem descrever os resultados obtidos por cada posição nas capacidades avaliadas. Melo (1997), define que os atletas de futebol possuem características físicas específicas por posição: laterais – força explosiva, resistência e coordenação; zagueiros – força, impulsão, equilíbrio, velocidade de reação e agilidade; meio-campo – resistência, coordenação, recuperação e velocidade e atacantes – velocidade, agilidade, equilíbrio e força explosiva.

Tabela 4. Resultados obtidos por cada posição na capacidade velocidade

		ZAG		LAT		VOL		MEIA		PONTA		ATA	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<=2,72	EXCELENTE	0	0	1	25	1	16,6	0	0	0	0	0	0
2,73 - 3,12	M.BOM	1	20	1	25	1	16,6	0	0	1	33,3	0	0
3,13 - 3,30	BOM	0	0	0	0	1	16,6	1	33,3	0	0	1	20
3,31 - 3,53	RAZOÁVEL	2	40	1	25	2	33,3	1	33,3	2	66,6	3	60
> 3,53	FRACO	2	40	1	25	1	16,6	1	33,3	0	0	1	20
	TOTAL	5	100	4	100	6	100	3	100	3	100	5	100

Na análise por posições, percebe-se que em todas as posições há uma predominância de desempenhos baixos, totalizando 65,38% (17) dos atletas – 23,08% (6) Fraco e 42,30% (11)

razoável. Apenas 11,535 (3) tivera, bom resultado, ao passo que 23,07% (6), resultados mais elevados.

Tabela 5. Resultados apresentados na capacidade agilidade em cada posição

		ZAG		LAT		VOL		MEIA		PONTA		ATA	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<=4,90	EXCELENTE	0	0	1	25	1	16,6	0	0	0	0	0	0
4,91-5,43	M.BOM	0	0	1	25	1	16,6	0	0	0	0	0	0
5,44-5,75	BOM	2	40	0	0	1	16,6	1	33,3	1	33,3	1	20
5,76-6,03	RAZOAVEL	3	60	2	50	3	50	2	66,6	2	66,6	4	80
6,03	FRACO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	5	100	4	100	6	100	3	100	3	100	5	100

Para a capacidade agilidade, os atletas, apresentaram resultados semelhantes a velocidade, apesar de não serem encontrados resultados fracos, 61,54% (16), estão com desempenho razoável, ou seja, também abaixo dos valores esperados para equipe de rendimento. Observou-se também que houve melhora no bom desempenho 23,07% (6), em contrapartida os resultados mais expressivos reduziram para 15,38% (4).

Tabela 6. Resultados de potência de membros inferiores em cada posição

		ZAG		LAT		VOL		MEIA		PONTA		ATA	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
>=251	EXCELENTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
220-250	M.BOM	2	40	2	50	3	50	1	33,3	2	66,6	4	80
204-219	BOM	2	40	2	50	2	33,3	1	33,3	0	0	0	0
186-203	RAZOÁVEL	1	20	0	0	1	16,6	1	33,3	1	33	1	20
<186	FRACO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	5	100	4	100	6	100	3	100	3	100	5	100

Diferente dos resultados para as capacidades físicas velocidade e agilidade, a avaliação da potência, apresentou resultados satisfatórios para a maioria do grupo 53,84% (14) de desempenhos muito bons, e bom desempenho 26,92% (7), e uma diminuição nos desempenhos ruins, com apenas 19,23% (5) classificados como razoáveis.

Ao observar os desempenhos nas posições ofensivas (meia, ponta e atacante), nenhum resultado excelente foi observado nas três capacidades avaliadas, apenas 3,84% (1) obteve muito bom na capacidade velocidade e 23,07% (7) na potência. Ao observar os desempenhos nas posições

defensivas (zagueiro, lateral e volante), 15,38% (4), obtiveram excelente desempenho e 42,30% (11) um desempenho muito bom.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados apresentados pelo estudo, que buscou avaliar a velocidade, agilidade e potência de membros inferiores, podemos concluir que a equipe avaliada é composta em sua maioria por atletas considerados lentos e principalmente nas posições ofensivas, sugere-se melhoras no treinamento da capacidade de velocidade e agilidade juntamente com treinamentos de capacidade coordenativa. O fato relevante desse estudo foi os resultados mais elevados para potência em detrimento da velocidade e agilidade, sabendo da relação existente entre elas, fato este poderia ser explicado pelo componente coordenativo existente nas duas últimas, porém para confirmação sugere-se análise dos padrões coordenativos para este grupo

REFERÊNCIAS

- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. Preparação Desportiva: Aspectos do (Mestrado em Educação Física), **Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de ARRUDA, M.; BOLANÕS, M. A. C. Treinamento para jovens futebolistas**. São Paulo: Phorte, 2010.
- BOMPA, T. O. **Treinamento Total para Jovens Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser**. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole, 2002.
- BOSCO, C. **Aspectos Fisiológicos de la preparación física del futbolista**. 3. ed. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- BARBANTI, valdir.J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2.ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1997
- CAMPEIZ, J. M., Estudo da alteração de variáveis anaeróbias e da composição corporal **Campinas, Campinas, 2001**.
- controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. **Revista da educação em atletas profissionais durante um macrociclo de treinamento**, 2001, 93f., Dissertação **Física/UEM**. Maringá, 18, n.1, p 97-105, 1. 200
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. **3ª ed. São Paulo: Phorte, 2005**.
- GODIK, M. A.; POPOV, A. V. **La Preparación del Futbolista. Tradução de Natalia Innes**. 2. ed. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- GUEDES. D. P. Crescimento e desenvolvimento aplicado à Educação Física e ao esporte. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.25, p.127-40, dez. 2011**.
- MAGILL, V. Critical periods as optimal readiness for learning sport skills. In: SMOLL, F.L.; MAGILL, R.A.; ASH, M.G., eds. **Children in sport**. Champaign, Human Kinetics, 1988.
- REBELO, A.; OLIVEIRA, J. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.6, n.3, set./out. 2006.
- Reilly T, Bangsbo J, Franks A. **Anthropometric and Physiological Predispositions for Elite Soccer**. J Sports Sci 2000;
- REBELO A (1993). **Actividade física do futebolista em competição. In Provas de Aptidão Pedagógica e de Capacidade Científica**. Instituto Superior de Educação Física Universidade do Porto, Porto.
- REILLY T, WILLIAMS AM, Nevill A, Franks A (2000). **A multidisciplinary approach to talent identification in soccer**. J Sports Sci.

SCHMID, S; ALEJO, B. **Complete Condition for Soccer. Champaign: Human Kinetics, 2002.**

SCOTT, J.P Critical periods in organizational process. In: FALKENER, F.; TANNER, J.M., eds. **Human growth.** New York, Plenum, 1986. v.1: developmental biology, prenatal growth.

STIEHLER e KONZAG e DÖBLER, 1988 in WEINECK, 2000.

STØLEN T, CHAMARI K, CASTAGNA C, WISLØFF U. Physiology of Soccer: An Update. **Sports Med 2005;35(6):501-536.**

TUBINO, M.J.G, SÉRGIO, B.M. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.**13.ed.Rio de Janeiro: Shape, 2003

VALQUER W, BARROS TL, SANT'ANNA M. High Intensity Motion Pattern Analyses of Brazilian Elite Soccer Players (Abstract). **IV Congress of National Analysis of Sport. Lisbon:1998, p. 80.**

VASCONCELOS-RAPOSO, A. **Planificación y organización del entrenamiento deportivo.** Barcelona: Paidotribo, 2005.