

**Título: Comparação entre os tempos em 10m e 30m por jogadores de futebol das categorias profissional e juniores**

**Autor(es)** BELMIRO FREITAS DE SALLES; JULIANE COELHO DE OLIVEIRA; JULIANO SPINETI DOS SANTOS; MARCIO ASSIS; TIAGO COSTA DE FIGUEIREDO

**E-mail para contato:** tc-figueiredo@uol.com.br

**IES:** UNESA

**Palavra(s) Chave(s):** Velocidade, Desempenho Físico, Treinamento para o alto rendimento

#### **RESUMO**

No futebol moderno, a capacidade física é tão importante quanto o desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas. A velocidade é uma valência física determinante para o atleta de futebol de alto rendimento, porém, poucos estudos compararam o desempenho de atletas de diferentes categorias etárias. Desta forma, o objetivo deste estudo foi comparar o desempenho em testes de corrida de 10m e 30m em jogadores de futebol em diferentes categorias etárias. A hipótese inicial é que jogadores profissionais seriam mais velozes que jogadores da categoria sub-20. Para responder ao objetivo, a amostra foi composta por 72 atletas do sexo masculino do Fluminense Football Club divididos em diferentes categorias; Profissional (n = 30; idade:  $26,0 \pm 4,4$  anos; Massa corporal:  $77,7 \pm 8,6$  kg; Estatura:  $179,7 \pm 7,1$  cm, Percentual de gordura:  $11,3 \pm 1,3$  %) e Sub - 20 (n = 42; Idade:  $18,9 \pm 1,8$  anos; Massa corporal  $72,6 \pm 8,1$  kg; Estatura:  $179,0 \pm 8,4$  cm,  $12,0 \pm 1,8$  % de gordura). Os participantes foram submetidos a testes de velocidades para as distâncias de 10 e 30 metros no início, meio e fim da temporada de 2007. Para medida do tempo para realização do percurso de 30 metros, foi utilizado um sistema de barreira fotoelétricas (Race time, Microgate, Itália), colocadas no local de partida e ao final da distância, sendo os tempos mensurados com precisão de milésimos de segundo. O protocolo do teste de velocidade foi previamente descrito e validado. Para minimizar as possibilidades de erros durante os testes de Tempo de percurso para 10 metros e Tempo de percurso para 30 metros, foram adotadas as seguintes estratégias: a) antes dos testes os participantes receberam instruções sobre a rotina de coleta de dados; b) Instruções padronizadas a respeito da técnica da saída; e c) Encorajamento verbal. Cada participante teve duas tentativas para cada distância com um intervalo de três minutos entre cada tentativa e um intervalo de 10 minutos foi adotado antes do teste para a próxima distância. O melhor teste de cada atleta na temporada foi utilizado na análise de dados. A categoria profissional foi superior de forma significativa para o tempo na distância de 30 metros ( $4,084 \pm 0,20$  seg.) quando comparada a categoria juniores ( $4,264 \pm 0,13$ ), no entanto essa superioridade não foi demonstrada para o tempo na distância de 10 metros ( $p > 0,05$ ). Pode-se concluir que a velocidade é uma importante variável para o desempenho de jogadores de futebol profissional, isso é demonstrado através dos resultados mais expressivos do jogador profissional quando comparados aos de jogadores pertencentes ao mesmo clube, no entanto em categoria etária inferior.