

DETERMINANTES MECÂNICAS DO SPRINT EM JOGADORAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL



Edson Soares da Silva¹, Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga¹

¹Grupo LOCOMOTION - Mecânica e Energética da Locomoção Terrestre
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil



- ✓ A potência no *sprint* tem grande relação com desempenho.
- ✓ Mais de 70 *sprints* de 10 a 15 metros (2 a 3 s) durante o jogo.

No futebol masculino a fase de aceleração tem associação com a capacidade máxima de velocidade de corrida (V_0) e a força máxima horizontal (F_0). Enquanto a velocidade máxima de corrida ($V_{m\acute{a}x}$), com a V_0 e a potência máxima durante a aceleração ($P_{m\acute{a}x}$).

E no Futebol Feminino?

OBJETIVO

Avaliar e correlacionar as variáveis biomecânicas da corrida de *sprint* e o desempenho de 30 metros em jogadoras de futebol profissional.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

15 jogadoras de futebol do sexo feminino de diferentes posições táticas, idade $19 \pm 3,81$ anos, estatura $164 \pm 7,18$ cm, e massa corporal $64,6 \pm 9,60$ kg, de uma equipe profissional da cidade de Porto Alegre.

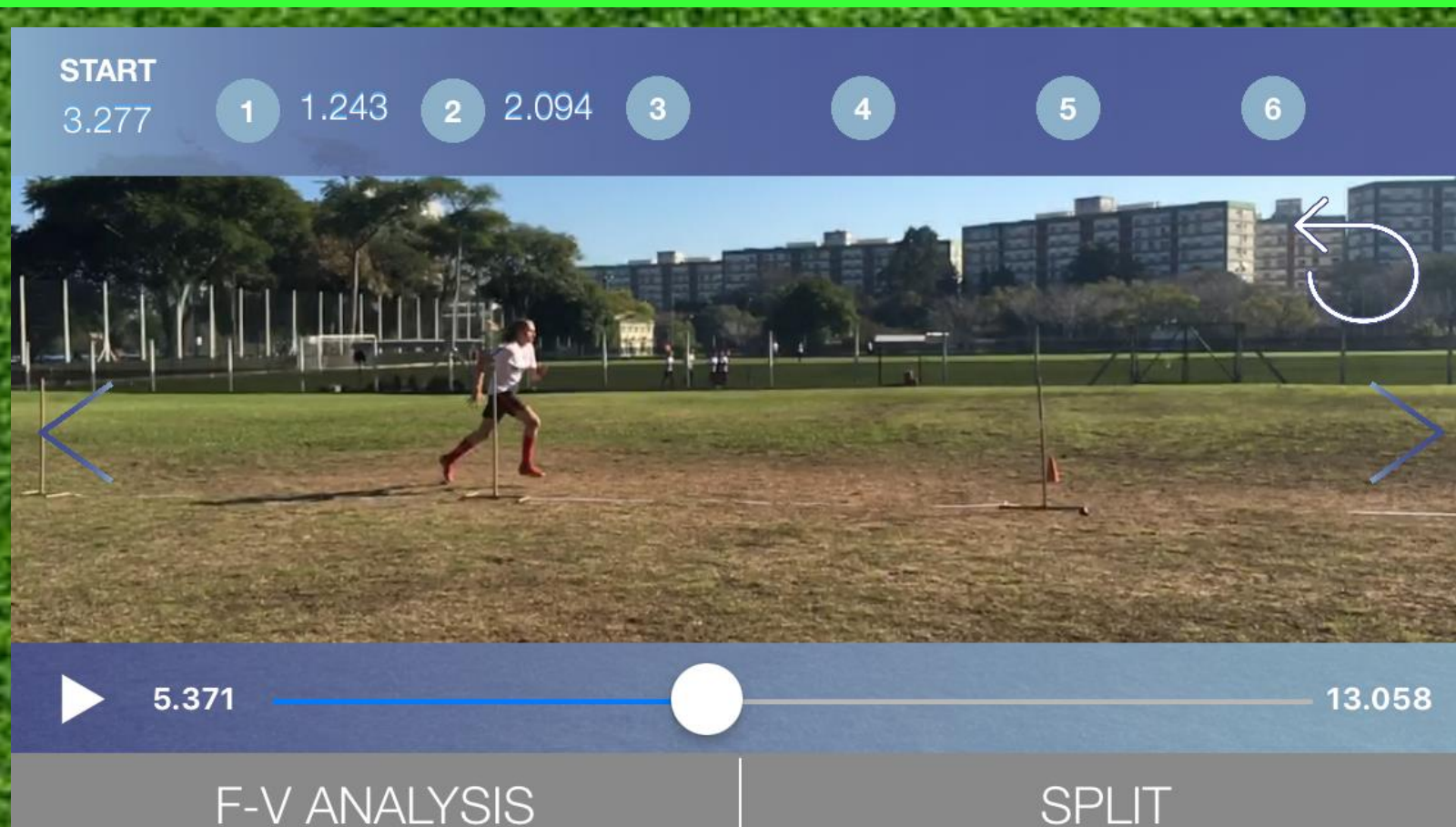
Coleta e Processamento de dados

Tempo nos 5, 10, 15, 20, 25 e 30 metros (T5m, T10m, T15m, T20m, T25m e T30m), força máxima teórica (F_0), velocidade máxima teórica (V_0), velocidade máxima ($V_{m\acute{a}x}$), potência máxima do *sprint* ($P_{m\acute{a}x}$) e a capacidade de limitar a queda da efetividade durante a fase de aceleração (DRF).

Aquecimento (10 min)

Percepção de Recuperação (6 -20 itens)

2 Sprints (30 min)



Processamento

Aplicativo MySprint (Apple Inc., EUA), instalado em um celular iPhone 6S, com frequência de amostragem 240 Hz.

Estatística

Análise descritiva com média e desvio padrão, para normalidade dos dados o teste Shapiro-Wilk. Para a correlação entre as variáveis biomecânicas do *sprint* e o desempenho nos trechos de 30 metros, a correlação de Pearson ($\alpha = 0,05$), no SPSS v. 22.0.

RESULTADOS

T5m

F_0 $r=-0,934^*$, $P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,935^*$, DRF $r=-0,729^*$

T10m

$P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,984^*$, F_0 $r=-0,754^*$

T15m, T20m, T25m, T30m

$V_{m\acute{a}x}$ $r=-0,561^*$

V_0 $r=-0,550^*$

$P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,882^*$

$V_{m\acute{a}x}$ $r=-0,728^*$

V_0 $r=-0,720^*$

$P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,760^*$

$V_{m\acute{a}x}$ $r=-0,815^*$

V_0 $r=-0,807^*$

$P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,669^*$

$V_{m\acute{a}x}$ $r=-0,861^*$

V_0 $r=-0,854^*$

$P_{m\acute{a}x}$ $r=-0,602^*$

*Significância das correlações ($p < 0,05$)

CONCLUSÃO

Na fase de aceleração (10 metros iniciais), a produção de força foi mais relacionada com o desempenho, e a partir dos 15 metros, a produção de velocidade foi mais relacionada com o desempenho. A $V_{m\acute{a}x}$ é importante para o desempenho esportivo, e acontece em distâncias usuais de jogo. Além disso, a DRF parece ser um fator determinante para alcançar altos níveis de $V_{m\acute{a}x}$ em jogadoras de futebol.

email: edsonsoaressilva@hotmail.com