

ACOMPANHAMENTO DA POTÊNCIA MÁXIMA EM ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL ATRAVÉS DO TESTE RAST

1-Rafael Martins Cotta, 2-Enrique O. Cimaschi Neto, 3-Marcelo de Souza Florenzano, 4-Rafael Júlio de Freitas Guina Fachina.

1-ESEFIC,Cruzeiro–SP-Brasil- rafaalcotta@hotmail.com,2-ESEFIC,Cruzeiro–SP-Brasil-cimaschi@ig.com.br,3–ESEFIC,Cruzeiro–SP-Brasil-msflorenzano@yahoo.com.br, 4-ESEFIC, Cruzeiro – SP-Brasilmfachina_ef@yahoo.com.br

Introdução e objetivos: Fornecendo os mesmos resultados que o conhecido teste de *Wingate*, o RAST (*running anaerobic sprint test*) tem uma melhor aplicabilidade para jogadores de futebol pela sua especificidade, pois os atletas o realizam correndo. Este trabalho acompanhou atletas de futebol profissional, com o objetivo de verificar se houve ou não diferença significativa na potência máxima. Foi realizado um teste (T1) no início da preparação da equipe (pré-temporada) e um outro teste (T2) ao final da temporada que durou quatro meses. **Métodos:** Amostra: Foram avaliados 10 atletas profissionais de futebol, do sexo masculino, com média de idade 20,9 ($\pm 3,72$) anos, participantes do campeonato paulista da série A2 no ano de 2005, de todas as posições, ativos a pelo menos uma temporada e testados individualmente com a formação de um único grupo. Métodos: Trata-se de uma pesquisa de campo envolvendo futebolistas que busca acompanhar a evolução positiva ou negativa do item avaliado. Protocolo: O RAST é composto por 4 fases distintas: aquecimento, pausa, Teste RAST, recuperação. No teste RAST os atletas realizam 6 *sprints* de 35m com intervalos de 10s entre eles. A potência máxima é determinada através do melhor tempo nos *sprints*. Análise: Foram utilizados os cálculos de média e desvio padrão (estatística descritiva) e o teste t (estatística inferencial).

Resultados:

Tabela 1: Valor médio ($\pm$ desvio padrão) no T1 e T2 para potência máxima.

Testes	Média do grupo e desvio padrão(W)
T1	766,65 $\pm$ 93,96
T2	690,99 $\pm$ 96,03*

* valor significativamente inferior ($p < 0,05$)

Podemos observar que em T1 a média do grupo, era de 766,65 $\pm$ 93,96W, considerando no caso que estes atletas estavam iniciando a temporada. Observa-se que houve diferença significativa entre as médias, onde em T2, a potência máxima do grupo caiu para 690,99 $\pm$ 96,03W, assim podendo afirmar que os trabalhos realizados para manter ou aumentar a potência máxima durante o campeonato não foram eficazes ou não suprimiram o número de sessões necessárias para que isso ocorresse. Com isso houve uma leve diminuição na capacidade de regeneração do ATP através do CP ou sistemas fosfagênicos, mesmo havendo diferença significativa comparando T1 e T2, o resultado da média de T2 ainda se encontra dentro da escala de pesquisa que é de 1054W a 676W. A queda obtida foi de 9,86% em relação a T1.

CONCLUSÕES: Conclui-se que o planejamento elaborado não foi eficaz para aumentar ou manter a potência máxima dos atletas.