

VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS E DESEMPENHO DA FORÇA EXPLOSIVA EM PRATICANTES DE ATLETISMO NA PUBERDADE

Lázari, E.; D'Angelo, R. A.; Arruda, M.

Departamento de Ciências do Esporte - FEF - UNICAMP – Campinas - SP

Introdução: Diante das mudanças no desempenho físico que ocorrem ao longo do tempo na formação dos jovens atletas, tanto de ordem estrutural quanto de ordem funcional (MALINA, 2005) e da necessidade do desenvolvimento para o alto nível da modalidade, o treinamento em atletismo tem passado cada vez mais pelo estudo e sistematização de elementos relativos ao treino e ao atleta. **Objetivo:** Verificar as mudanças dos indicadores da força explosiva (FE) e força explosiva elástica (FEE) em jovens atletas na puberdade no início e no fim do período preparatório geral. **Método:** Participaram do estudo 28 jovens atletas do sexo masculino com idade entre 14 e 16 anos (estatura média $162,84 \pm 9,701$ cm e massa corporal média $50,48 \pm 9,699$ kg no início do período preparatório e respectivamente $168,65 \pm 7,791$ cm e $55,51 \pm 8,190$ kg após o referido período) de uma equipe de Campinas-SP. As medidas foram realizadas no início e no final do período de preparação de vinte semanas do programa de treinamento (T1 e T2). Os participantes se auto-avaliaram maturacionalmente conforme a classificação maturacional proposta por Tanner (1962), seguindo o procedimento descrito por Matsudo; Matsudo (1994). As variáveis que caracterizam a força explosiva foram o teste de salto vertical Squat Jump (SJ) partindo da posição de meio agachamento e o teste de salto vertical Countermovement Jump (CMJ) partindo da posição em pé. **Resultados:** Conforme a tabela 1, algumas mudanças foram encontradas nos desempenhos entre a primeira e a segunda coleta. As diferenças podem ser observadas tanto no desempenho da força explosiva, quanto na força explosiva elástica. **Conclusão:** As alterações que ocorreram nos desempenhos da força demonstram que o período preparatório apresentou o objetivo planejado e formou boa base de sustentação para o seguinte período de desenvolvimento da forma esportiva.

Tabela 1: Descritivo das Alterações nas variáveis da FE

Variáveis	T 1 (n=28)		T 2 (n=28)	
	Média	DP	Média	DP
FE (cm)	27,46	5,426	28,33	4,601
FEE (cm)	29,64	6,235	31,62	5,365