

O DESEMPENHO DA FORÇA EXPLOSIVA APÓS PERÍODO DE PREPARAÇÃO EM FUTEBOLISTAS NA PUBERDADE

Joel Moreira Prates, Jefferson Eduardo Hespanhol; Miguel de Arruda; Eduardo Henrique Frazilli Pascoal; Thiago Mariano; Fabio Henrique Mathias.

Contato: joel_prates@hotmail.com

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 do futebol tem passado cada vez mais pelo estudo e sistematização de elementos relativos ao jogo e ao jogador. **Objetivo:** Verificar as mudanças dos indicadores da força explosiva (FE) e força explosiva elástica (FEE) em jovens futebolistas na puberdade após o período de preparação. **Método:** Participaram do estudo 31 jovens futebolistas do sexo masculino (15.491 ± 0.912 anos; 177.06 ± 6.039 cm; 68.00 ± 6.347 kg antes do treinamento e 15.702 ± 0.912 anos; 69.00 ± 5.791 kg e 177.67 ± 5.947 após o treinamento) de uma equipe da região de Campinas-SP. As medidas foram realizadas no início e no final do período de preparação de oito 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 foi 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. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, delta percentual ($\Delta\%$) e do teste t para amostras dependentes. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** como exposto (tabela 1), pode-se verificar pequenas mudanças no desempenho da FE ($0.58 \pm 10.19\%$) não apresentando diferenças significativas ($p=0.7855$), já com o desempenho da FEE observa-se queda no seu rendimento apresentando diferenças significantes negativas ($-1.13 \pm 9.672\%$; $p=0.0407$) o mesmo rendimento ocorreu com o IE, no entanto não houve diferenças significativas pela grande variabilidade da medida. **Conclusão:** os resultados das mudanças do desempenho da força após o período de preparação indicam a necessidade de um controle específico no treinamento da força explosiva.

Palavras Chaves: Treinamento Jovens Atletas; Futebol; Força Explosiva

Tabela 1: descritivo das Mudanças nas variáveis da FE após preparação em futebolistas

Variáveis	T 1 (n=31)		T 2 (n=31)		$\Delta\%$	P
	Média	DP	Média	DP		
FE (cm)	30.19	3.889	30.24	4.191	0.58 ± 10.195	0.7855
FEE (cm)	34.09	5.287	33.43	4.657	-1.13 ± 9.672	0.0407
IE (%)	12.77	9.752	10.75	7.650	6.65 ± 103.065	-0.7554