

## 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 ( $15.491 \pm 0.912$  anos;  $177.06 \pm 6.039$  cm;  $68.00 \pm 6.347$ kg antes do treinamento e  $15.702 \pm 0.912$  anos;  $69.00 \pm 5.791$ kg e  $177.67 \pm 5.947$  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		
<b>FE (cm)</b>	30.19	3.889	30.24	4.191	$0.58 \pm 10.195$	0.7855
<b>FEE (cm)</b>	34.09	5.287	33.43	4.657	$-1.13 \pm 9.672$	0.0407
<b>IE (%)</b>	12.77	9.752	10.75	7.650	$6.65 \pm 103.065$	-0.7554