

Análise do desempenho das capacidades físicas velocidade linear e força rápida durante um período de oito semanas em atletas sub-17 de futebol.

Felipe Aleixo Campanhã, Alexandre de Lemos Santos, Everton Tostes Ferreira, Antonio Carlos Dourado, Luis Cláudio Reeberg Stanganelli, Ariobaldo Frisselli. Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina, Paraná, Brasil.

e-mail: fe.esporteuel@gmail.com

RESUMO

Introdução: Com a evolução tática e os avanços na preparação física, o jogo de futebol tornou-se mais veloz e de muito contato físico na marcação. Com isso, nos treinamentos atuais, a velocidade e a força são as capacidades mais trabalhadas durante a preparação do futebolista. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo verificar o desempenho das capacidades físicas velocidade linear e força rápida durante o período de oito semanas em atletas de futebol da categoria sub-17. **Metodologia:** Foram analisados 18 atletas com idade média de $16,53 \pm 0,57$ anos, estatura de $178,11 \pm 7,00$ cm, e massa corporal de $67,52 \pm 9,26$ kg, pertencentes a categoria sub-17 do Londrina Junior Team Futebol. Os atletas realizaram os testes no início e no final do período de oito semanas. O desempenho da força rápida e da velocidade foi mensurado através dos testes de impulsão vertical, realizando três tipos de saltos (SJ, CMJ e LIV), e corrida de 40 metros, sendo considerado para o estudo as passagens nas distâncias de 10 e 30 metros. Para os dados obtidos nos testes foi usada a estatística descritiva e para a comparação de teste e reteste foi aplicado o teste dos sinais de Wilcoxon ($p < 0,05$) e o cálculo do delta percentual. **Resultados:** Os resultados evidenciaram diferenças estatisticamente significantes apenas no desempenho da força rápida (SJ=14,47% $p=0,000$; CMJ=9,82% $p=0,002$; e LIV=10,99% $p=0,002$). **Conclusão:** Com isso conclui-se que é possível obter uma evolução significativa no desempenho da capacidade física força rápida durante um período de oito semanas de treinamento, através de adaptações neuromusculares.

Palavras-chave: Futebol. Força. Velocidade.

Tabela 1 - Resultados descritivos dos testes de velocidade e força de futebolistas da categoria sub-17

Variáveis	1° Teste		2° Teste	
	Média	DP	Média	DP
T10 (s)	1,80	0,12	1,79	0,07
T30 (s)	4,25	0,18	4,23	0,10
SJ (cm)	32,77	3,34	38,58	4,11
CMJ (cm)	37,18	3,64	41,64	4,93
LIV (cm)	42,20	4,67	47,68	4,81

Tabela 2 - Resultados das mudanças na velocidade e força após oito semanas de treinamento

Variáveis	p	$\Delta\%$
T10 (1) - T10 (2)	0,711	-0,61
T30 (1) - T30 (2)	0,679	-0,25
SJ (1) - SJ (2)	0,000*	14,47
CMJ (1) - CMJ (2)	0,002*	9,82
LIV (1) - LIV (2)	0,002*	10,99

1 - primeiro teste (início da intertemporada);

2 - reteste (final da temporada).

*. Significativamente diferentes. $p < 0,05$.