

RELAÇÕES ENTRE FORÇA EXPLOSIVA E VELOCIDADE EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

PASCOAL, E. H. F.; ARRUDA, M.; MARIANO, T.; GONÇALVES, B. PRATES, J.; BOLAÑOS, M. A. C.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, CAMPINAS – SP, BRASIL.

dudufrazilli@yahoo.com.br; PIBIC/CNPq.

O futebol apresenta-se como uma modalidade de caráter intermitente, com diferentes intensidades na realização de tarefas motoras características do jogo como saltos, corridas, mudanças bruscas de direções, alternando-se com corridas leves e caminhadas. Neste sentido, a utilização de ações que exigem a realização de força em menor tempo, são constantemente requeridas numa partida. O objetivo deste estudo foi avaliar as relações existentes entre variáveis de Força Explosiva (FE), Força Explosiva Elástica (FEE) e Força Explosiva Elástica Reflexa (FEER) com o desempenho de velocidade de deslocamento em 20 metros (V20). Para o estudo, 11 atletas da categoria juvenil ($16,16 \pm 0,54$ anos; $66,90 \pm 5,88$ kg; $176,03 \pm 5,66$ cm) de um clube de futebol localizado na cidade de Campinas – SP foram selecionados. Para avaliação da Força Explosiva foi utilizado o teste de Salto Vertical, sem contra-movimento partindo de uma posição estática (SJ); A Força Explosiva Elástica foi mensurada por meio do teste de salto vertical com contra-movimento partindo de uma posição estática (CMJ); já para a Força Explosiva Elástica Reflexa foi utilizado o teste de saltos verticais contínuos por 5 segundos (CJ5s). Para análise estatística foi utilizada a Correlação Produto-Momento de Pearson. Em todos os testes não foi permitido o auxílio dos membros superiores. Foram encontradas correlações significativas entre FE e FEE ($r=0,917$; $p \leq 0,0001$); FE e V20 ($r=0,670$; $p=0,0240$); FEE e V20 ($r=0,835$; $p=0,0014$) para a primeira avaliação. Já para a segunda avaliação foram encontradas correlações significativas entre FE e FEE ($r=0,862$; $p=0,0006$); FE e FEER ($r=0,669$; $p=0,0243$); FE e V20 ($r=0,819$; $p=0,0020$); FEE e FEER ($r=0,746$; $p=0,0083$); FEE e V20 ($r=0,856$; $p=0,0008$); FEER e V20 ($r=0,692$; $p=0,0182$). Pode-se concluir que durante um macrociclo de treinamento houve alterações nos componentes explosivos e explosivos elásticos da força, bem como alterações no desempenho de velocidade. É possível afirmar que isto se deve a um melhor recrutamento de unidades motoras, coordenação inter e intramuscular dos atletas, havendo uma maior participação dos componentes da força explosiva no desempenho da velocidade após um período de treinamento.

Palavras chaves: força explosiva – velocidade – jovens atletas.

Tabela 1.0 – Valores de r de Pearson para as variáveis na primeira coleta.

	FE	FEE	FEER	V20
FE	-	-	-	-
FEE	0,917**	-	-	-
FEER	0,202	0,088	-	-
V20	0,670*	0,835*	0,339	-

**= $p \leq 0,0001$; *= $p \leq 0,05$

Tabela 2.0 – Valores de r de Pearson para as variáveis na segunda coleta.

	FE	FEE	FEER	V20
FE	-	-	-	-
FEE	0,862*	-	-	-
FEER	0,669*	0,746*	-	-
V20	0,819*	0,856*	0,692*	-