

COMPARAÇÃO ENTRE ÍNDICES DE FORÇA GERAL E ESPECÍFICA EM FUTEBOLISTAS DE CATEGORIAS DE BASE

Luiz Guilherme Cruz Gonçalves; Luiz Cláudio Gonçalves; Enrico Fuini Puggina. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

Introdução: A força é caracterizada em conjunto com a resistência e a velocidade, uma das capacidades motoras determinantes na prática de modalidades esportivas que envolvem esforço vigoroso. Porém, o desenvolvimento específico dessa variável depende do seu estado de treinamento geral, o que permite o desenvolvimento de componentes específicas como a força rápida e a força de *sprint*. Nesse sentido, o estudo do desenvolvimento dessas variáveis é fundamental para a proposição de protocolos de treinamento adequados para cada faixa etária. **Objetivo:** Verificar os índices de força em futebolistas das categorias 9-10, 11-12 e 15-16 anos através da utilização de testes gerais e específicos para essa classe de atletas. **Métodos:** Foram estudados 45 futebolistas da cidade de Santos- SP, que foram divididos em três categorias (9-10, 11-12 e 15-16 anos). Para a mensuração da força geral foram utilizados os tentes de Abdominal modificado em 1' e de Preensão manual por dinamometria. Já para a mensuração da força específica foram utilizados os testes de Velocidade em 30m e de Salto Horizontal. Os resultados foram descritos em média e desvio padrão, foram utilizados os testes de *Shapiro-Wilk* para distribuição normal, *one-way anova* para possíveis diferenças e o pós-teste de *Tukey-Kramer*, sendo $p < 0,05$. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados estão dispostos na Tabela 1.

Tabela 1. Resultados encontrados para os testes de força geral e específica das categorias 9-10, 11-12 e 15-16.

	9 – 10 anos	11 – 12 anos	15 – 16 anos
Abdominal 1'	30,69 ± 3,94	40,20 ± 6,77*	46,58 ± 11,25*
Dinamometria (N)	18,92 ± 6,26	24,93 ± 5,36*	35,35 ± 15,12*
Velocidade (30m)	6,33 ± 0,33	5,83 ± 0,24*	5,20 ± 0,34*
Salto Horizontal (cm)	147,07 ± 12,99	172,20 ± 11,88	224,71 ± 22,17*

*= diferença em relação à categoria anterior.

Em todos os testes aplicados, percebeu-se um claro efeito da experiência de treinamento (anos de prática) e provavelmente do processo de maturação na aquisição de índices de força geral e especial. **Conclusão:** Com exceção da comparação do resultado obtido para o Salto Horizontal entre os grupos 9-10 e 11-12, em todas as variáveis foram encontradas diferenças entre as categorias, ilustrando que à medida que o jovem futebolista ganha experiência, sua capacidade de expressar força, tende a ser incrementada.