

Desempenho da Força explosiva elástica após 11 semanas de preparação com jovens praticantes de futebol

Elvis Aaron de Souza¹, João Paulo Castilho Gonçalves Costa¹, Clayton Mendes dos Santos¹, Sérgio Luiz Carlos dos Santos^{1 3}, João Guilherme Cren Chiminazzo²

¹HWT SPORTS (Bragança Paulista, Brazil)

² GEPEN- FEF-UNICAMP (Campinas, Brasil)

³ Universidade Federal do Paraná - UFPR (Curitiba, Brasil)

Introdução: No futebol, diversas capacidades são trabalhadas durante a periodização do treinamento. Dentre essas capacidades a força é considerada muito importante e se manifesta de diversas maneiras, de acordo com as necessidades motoras do jogo. Essa manifestação pode ser ativa (produzida por um ciclo simples de trabalho muscular de encurtamento da parte contrátil) ou reativa (produzida por ciclo duplo de trabalho muscular, denominado CAE - Ciclo de alongamento e encurtamento). Este estudo se caracteriza por apresentar dados de força explosiva elástica (força reativa) entre o início e o final da preparação de futebolistas. **Métodos:** A amostra foi composta por 17 futebolistas do sexo masculino, idade média de 17,59 anos \pm 1,42, estatura de 1,73m \pm 0,05, massa de 66,78 Kg \pm 8,18, IMC 22,34 \pm 2,54 para o pré-treinamento; e idade média de 17,59 anos \pm 1,42, estatura de 1,73m \pm 0,05, massa de 66,80 Kg \pm 6,97, IMC 22,40 \pm 2,08 para o pós treinamento. As medidas foram realizadas no início e no final do período de 11 semanas de treinamento. Para se obter os resultados da força explosiva elástica foi utilizado o teste de salto vertical com contramovimento sem auxílio dos membros superiores (CMJ). Na aferição das medidas utilizou-se a plataforma de salto – marca CEFISE, ligada a um computador com o software Jump System 1.0. A análise dos dados foi por meio da estatística descritiva, delta percentual e inferencial teste t para amostras dependentes. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** A média referente à execução do teste antes do treinamento foi de 32,80cm \pm 5,71, com mínima de 28cm e máxima de 41cm e após o treinamento a média foi de 36,48cm \pm 5,46, com mínima de 29,6cm e máxima de 43,4cm. As médias apresentaram diferenças significativa $p = 0,041$. A melhora foi de 8,86% \pm 6,04. Ressalta-se que a menor magnitude de ganho de força foi de 3%, enquanto a maior magnitude foi de 19%. **Conclusão:** Os resultados sugerem que houve aumento considerável no desempenho da força explosiva elástica durante as 11 semanas correspondente a fase de preparação. Recomenda-se o treinamento de força com pliometria para potencializar o componente elástico combinado com as exigências específicas do futebol.

Palavras-chave: Treinamento de força, Futebol, Teste de salto.

E-mail: elvis.treinador@gmail.com