



11º Congresso de Pós-Graduação

**EFEITO DE 8 SEMANAS EM UM MACROCICLO DE 16 SEMANAS DO TREINAMENTO
PLIOMETRICO X FORÇA PARA POTENCIA DE MMII EM JOVENS PÚBERES PRATICANTES
DE FUTEBOL.**

Autor(es)

DANILO SAAD SOARES
FABIO DA SILVA FERREIRA VIEIRA
ÍDICO LUIZ PELLEGRINOTTI

Orientador(es)

HERMES FERREIRA BALBINO

Resumo Simplificado

Introdução e objetivo: O futebol é uma modalidade que exige do jogador varias capacidades, dentre as quais podemos destacar: apurada competência técnica, boa compreensão tática, atitude mental centrada no rendimento e excelente condição física. Por ser considerado, em termos de demanda de esforço físico, um esporte de atividades intermitentes em seqüências de ações, onde correr é a atividade predominante, porém com esforços explosivos, como arrancadas, frenagens, sprints, saltos, chutes e mudanças bruscas de direção, dribles e fintas que podem ser decisivas para o resultado de uma partida. A prática do futebol competitivo ocorre em diferentes faixas etárias. Ainda com base nessa afirmação o presente trabalho visa um embasamento concreto sobre a influência de capacidades físicas, além de influencias sobre a variável de salto vertical e horizontal em atletas de futebol. Nessa direção, este estudo envolve a categoria juvenil, determinada pela faixa etária de atletas até 17 anos. Espera-se que com esse procedimento os técnicos e preparadores físicos pertencentes ao contexto do futebol possam prescrever com segurança treinamentos de intensidade de esforço que respeitem a individualidade biológica dos atletas. O objetivo do estudo foi comparar o treinamento de força resistido x exercícios pliométricos para desenvolvimento da potência de MMII de jovens praticantes de futebol da cidade de Jacarezinho, PR. Metodologia: O presente estudo contou com a participação de 18 praticantes (idade 15 a 17 anos) sendo 10 indivíduos no grupo que executou treinamento com exercícios de pliometria e 8 indivíduos no grupo que executou treinamento resistido de força, e os dois grupos treinaram durante oito semanas. As variáveis analisadas foram: índice de massa corporal (IMC), salto horizontal e salto vertical. A análise dos dados foi efetuada através de estatística descritiva (média e desvio-padrão), distribuição de frequência e correlação de Pearson. Resultados: Para o grupo pliometria o salto horizontal pré foi de $211,3 \pm 24,6$ e o pós $214,5 \pm 18,1$. Já o salto vertical pré $46,3 \pm 6,2$ e o pós $47,8 \pm 8,2$. Para o grupo força o salto horizontal pré $220,8 \pm 20,2$ e o pós $232,1 \pm 11,6^*$ já o vertical pré foi $50,8 \pm 4,6$ e o pós $50,8 \pm 4,0$. *Diferença significativa em relação ao pré ($p < 0,05$). Comparação realizada com o teste t para amostra dependente. Considerações Finais: Houve um aumento, porém não significativo ao final de oito semanas e ao final das 16 semanas serão realizados novos testes para verificar se no período de 16 semanas esse aumento será significativo ou não. Esse fenômeno pode ilustrar a dificuldade em se estabelecer e aplicar uma periodização em equipes de futebol na idade estudada, devido à uma série de fatores, como por exemplo a quantidade de competições que a equipe disputa durante o período compreendido entre o teste e o re-teste, assim como a escasses da literatura em específico para esse tipo de treinamento na faixa etária estudada.