



11º Congresso de Pós-Graduação

**TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA MELHORA DO DESEMPENHO DE ATLETAS DE
FUTEBOL DE CAMPO CATEGORIA SUB 20**

Autor(es)

MARCELO MONTEIRO DE MORAES
CHARLES RICARDO LOPES

Orientador(es)

HERMES FERREIRA BALBINO

Resumo Simplificado

O futebol, entendido como um jogo esportivo coletivo, é a modalidade esportiva mais popular do mundo. Assim como em qualquer modalidade esportiva de alto rendimento o condicionamento e aprimoramento da performance física tem feito os técnicos e preparadores físicos do futebol de campo buscarem seu embasamento teórico e prático no que há de mais recente na ciência desportiva, objetivando o maior rendimento dos seus atletas. O futebol de campo é uma modalidade esportiva onde seus atletas são submetidos aos mais variados tipos de exigências físicas, sprints, saltos, giros, acelerações e desacelerações com ou sem a posse de bola, ou seja, praticam grande variedade de movimentos que se combinam aleatoriamente durante um jogo, exigindo de seus praticantes adaptação constante a movimentos individuais e coletivos fundamentados pela imprevisibilidade e inteligência de movimentos. Para que o atleta futebolista obtenha um alto índice de performance durante as partidas, torna-se necessária a inclusão do treinamento de força. Desta forma o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito de um programa de cinco semanas de treinamento pliométrico em solo de grama *versus* areia, em relação à performance em atletas de futebol da categoria sub 20, e a partir disto propor um modelo de intervenção através de procedimentos metodológicos que otimizem a capacidade de força por meio do treinamento pliométrico. Participaram do estudo 30 atletas do sexo masculino (idade: $18,1 \pm 1,15$; estatura: $1,78 \pm 0,06$; peso: $71,1 \pm 6,84$) o estudo foi longitudinal, realizado por dois grupos de 15 atletas em paralelo alocados de forma randomica. Foram realizadas 5 semanas de treinamento pliométrico, divididos em grupo areia (TPA) e grupo grama (TGP). Antes e após o programa treinamento de pliometria foram analisados os parâmetros de performance por meio do teste de Sprint de 15m, RAST Teste, SJ, CMJ e Dro Jump. Para avaliação do salto vertical foi utilizado o tapete de contato Ergo Jump (Cefise[®]) e para sprints de 15m e RAST Teste foi utilizado um par de barreiras de células fotoelétricas (Cefise[®]). A normalidade e homogeneidade das variâncias foram verificadas utilizando o teste de Shapiro-Wilk e de Levene, respectivamente. ANOVA (2-way) com os fatores grama e areia e condição (pré e pós) foi aplicada para verificar diferenças significativas para todas as variáveis do presente estudo. Uma significância de 5% foi utilizada para todos os testes estatísticos. Verificamos que houve melhora significativa somente no grupo TPA ($P < 0,05$) nas alturas 44,66 e 88cm no Drop Jump, já nos testes de Sprints de 15m e RAST não foram encontradas diferenças significativas em ambos os grupos. Nos testes SJ e CMJ ambos os grupos apresentaram melhora significativas ($P < 0,05$). Os achados do presente estudo sugerem que treinamentos realizados tanto na areia quanto na grama melhoram a capacidade neuromuscular de determinadas manifestações de força, no entanto, não há consenso de qual superfície pode gerar melhores adaptações crônicas, sugerimos que mais estudos sejam realizados com diferentes tipos de superfícies.