

## Força explosiva de jogadores de futebol

Leandro Raider<sup>1</sup>

Carlos Vagner Nascimento Alves<sup>1</sup>

Diogo Pantaleão<sup>1</sup>

Daniel Alves Ferreira Junior<sup>2</sup>

Jeferson Macedo Vianna<sup>3</sup>

### Palavras-chave:

Futebol;

Força explosiva;

Jovens jogadores.

### Resumo

**Introdução:** A avaliação da força explosiva de membros inferiores tem sido muito utilizada na identificação de talentos e para diagnosticar e monitorar os efeitos dos treinamentos de atletas de futebol. **Objetivo:** Analisar a força explosiva de membros inferiores em jogadores de futebol. **Metodologia:** A amostra foi composta por quarenta e um (N= 41) jogadores de futebol do sexo masculino com idade compreendida entre 17 a 19 anos que pertencem a um clube de futebol da primeira divisão do Rio de Janeiro e que estavam no período pré-competitivo. As análises foram divididas por posições, sendo: Goleiros (GO) N= 3, Zagueiros (ZG) N=6, Laterais (LA) N=7, Volantes (VO) N=10, Meias (ME) N= 9 e Atacantes (AT) N=6. Para avaliação da força explosiva dos membros inferiores utilizou-se o protocolo de impulsão vertical a partir da posição estática (squat jump) e o salto vertical com contra movimento (counter movement jump). Para realizar o teste, recorreu-se à utilização de uma plataforma de salto do modelo “Multisprint full”, da marca Hidrofit®, Brasil. Para análise dos dados foram realizadas as estatísticas descritivas (média e desvio padrão) e o teste de Análise de Variância (ANOVA). Para localizar as eventuais diferenças foi utilizado o teste post-hoc de Bonferroni, sendo  $p \leq 0,05$ . Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS for Windows versão 20. **Resultados:** As características antropométricas médias do grupo foram de (idade=  $18,7 \pm 0,78$  anos, peso =  $69,4 \pm 6,7$ kg, altura =  $177,0 \pm 6,9$ cm e % gordura =  $7,4 \pm 3,5\%$ ). No counter movement jump foram encontradas diferença significativa ( $p=0,007$ ) somente entre a posição de GO em relação aos VO. Os valores médios foram para GO = 33,4cm, LA= 36,3cm, ZG =41,0cm, VO= 41,7cm, ME= 36,9cm, AT= 40,0cm. Já nas avaliações de squat jump não foram evidenciadas diferenças significativas entre as posições onde foram encontrados valores médios de: GO= 32,1cm, LA= 36,4cm, ZG= 40,5cm, VO=38,8cm, ME= 37,0cm e AT= 37,8 cm. **Considerações Finais:** Concluímos que na categoria juniores, no período pré-competitivo, não houveram diferenças no SJ e na maioria das posições do CMJ não se deram provavelmente por estarem em início de temporada. A diferença identificada no CMJ se deu possivelmente em razão de um déficit dos GO neste aspecto que é fundamental para esta posição.

<sup>1</sup>Department of Sport Sciences University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, Portugal.

<sup>2</sup>Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

<sup>3</sup>Laboratory motor evaluation of University Federal Juiz de Fora, Brazil.