

EFEITOS DE UM PLANO DE TREINAMENTO DE FORÇA RESISTENTE E EXPLOSIVA PARA ATLETAS JUDÔ DE 11 A 14 ANOS. *Fernando U. da Silveira; Alexandre V. Nunes* (Departamento de Desportos – Escola de Educação Física – UFRGS).

O treinamento de força desempenha papel importante para o rendimento esportivo e também para a formação e desenvolvimento geral de crianças e jovens. Por esta razão aplicamos um treinamento de força duas vezes por semana, além do treinamento técnico, três vezes por semana no grupo experimental (n=13), e apenas o treinamento técnico no grupo controle (n=5). O treinamento foi periodizado em 12 semanas, dividido em 4 mesociclos onde os dois primeiros detiveram-se no treinamento de força resistente, o terceiro de transição de força resistente para força explosiva e o quarto de força explosiva. O início e o final dos mesociclos foram marcados por testes de força resistente (flexão de cotovelo na barra, abdominal em um minuto, flexão de cotovelo sobre o solo e subida na corda de 7 metros) e força explosiva (salto horizontal), que avaliavam e modulavam as cargas do próximo mesociclo. Cada mesociclo foi dividido em 3 semanas, onde o volume e a intensidade foram prescritos individualmente para cada atleta, sendo na 1^a e 2^a semana: 4 séries de 55 e 65% respectivamente e a 3^a semana, 5 séries a 75%, referentes aos resultados dos testes. O mesociclo de força explosiva foi dividido em 65, 75 e 85%, todas com 5 séries. Para análise dos dados foi utilizado o teste t student para amostras independentes. Foram encontrados altos índices de significância avaliando o pré e pós-teste, excetuando-se apenas o teste de salto horizontal, por isso, somos levados a acreditar que a metodologia do treinamento proposto pareceu ser eficiente apenas para o aumento de força resistente.