

GARISTO, Guilherme Jaime. O desenvolvimento da força explosiva de membros inferiores em jovens jogadores de futebol. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

## RESUMO

O futebol é o esporte mais praticado no Brasil é o esporte praticamente adotado por todos. A condição de pratica é tão forte no país que em qualquer lugar pode se achar crianças já com a bola de futebol jogando, mesmo que seja em lugares como a rua demarcando os gols com chinelos e de pés descalços. Com isso, o fator de praticar esse esporte tem possível influencia na força explosiva de membros inferiores, desenvolvendo também a capacidade aeróbia. Acreditamos que o futebol é muito influente em ganhos físicos, mas relacionando esses ganhos e aprofundando o estudo por ser um esporte onde precisa ter variações constantes de velocidade e movimentações o estudo tem como principal objetivo mostrar a força explosiva de membros inferiores dentro do esporte. Relacionando a adaptação do treinamento do futebol e de seus benefícios e ou malefícios. Assim o estudo tem como objetivo observar e mostrar que a prática do futebol tem influência direta com o ganho capacidades físicas de quem o pratica. Com isso aplicamos testes físicos em adolescentes de 13 a 16 anos praticantes a mais de oito meses do esporte e de iniciantes comparando suas capacidades físicas, tendo os resultados obtidos com os testes físicos, assim depois havendo uma discussão relevando os resultados e apresentando diferenças entre jovens praticantes. Sendo assim é um estudo de comparação de resultados para saber se o futebol pode ou não ser um fator influenciador no ganho de força explosiva de membros inferiores e na sua efetividade nesse fator no seu praticante.