



B146

ANÁLISE DA DETERMINAÇÃO DE LIMIAR ANAERÓBICO, RESISTÊNCIAS DE “SPRINT” E DE SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Lucas Samuel Tessutti (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia – IB, UNICAMP

O perfil da modalidade basquetebol apresenta um ritmo muito variado em suas intensidades de esforço. Devido ao pequeno espaço, visto em relação ao futebol, os esforços de curta duração são constantemente visualizados, sendo caracterizados por uma combinação força-velocidade. Arranques rápidos, paradas bruscas e crescimentos de precisão nos arremessos são as principais capacidades exigidas, tendo como fonte de energia um predominante envolvimento do metabolismo glicolítico. O desenvolvimento de outras capacidades como resistência aeróbia, força, velocidade, flexibilidade e coordenação também são consideradas bastante significativas na preparação destes atletas. Nosso objetivo neste estudo é auxiliar a comissão técnica da equipe (11 atletas) de basquetebol masculino, categoria juvenil (Sub 20) do Clube Jundiaiense na temporada 2003, realizando testes de limiar anaeróbio (técnica espirométrica com velocidade programada em esteira), resistência de “sprint” (protocolo *Labex-Test*, desenvolvido pelo Labex) e altura de salto vertical (proposto por Bosco, 1990). Os níveis de capacidade aeróbia, velocidade máxima e resistência de “sprint” permanecem menores que os visualizados em jogadores de futebol, porém a capacidade de saltabilidade é evidentemente maior nos atletas de basquetebol.

Basquetebol - Capacidades Físicas - Força-Velocidade