



B0094

DIAGNÓSTICO E CLASSIFICAÇÃO DO CONTEÚDO DO TREINAMENTO APLICADO EM BASQUETEBOLISTAS E SUA RELAÇÃO COM A ALTERAÇÃO DAS CAPACIDADES BIOMOTORAS EM DIFERENTES MOMENTOS DO MACROCICLO.

Tiago Ripa (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. João Paulo Borin (Orientador), Faculdade de Ciências Aplicadas da Unicamp - Limeira - FCA, UNICAMP

O objetivo do presente estudo foi diagnosticar e classificar o conteúdo do treinamento aplicado em atletas de basquetebol masculino e sua relação com a alteração das capacidades biomotoras em diferentes momentos do macrociclo. Participaram do estudo dez atletas (idade de $24,2 \pm 3,6$ anos, massa corporal média $84,4 \pm 26,3$ kg e estatura de $194,8 \pm 10,02$ cm) da categoria adulta e foram avaliadas as variáveis de força explosiva de membros inferiores (CMJ), capacidade anaeróbia e velocidade em dois momentos: M1 início do treinamento e M2 após quatro semanas. Após a coleta os dados foram transcritos para planilha específica e produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e no inferencial, após verificar normalidade dos dados, utilizou-se o teste t de *Student* para dados pareados ($p < 0,05$). Os principais resultados apontam para uma melhora na força explosiva de membros inferiores quando comparamos os valores médios em M2 ($52,5 \pm 7,5$ cm) com M1 ($50,9 \pm 8,5$ cm). O mesmo pode ser observado na velocidade acíclica em 40 metros, com a média em M2 ($4,57 \pm 0,16$ m/s) superior a M1 ($4,33 \pm 0,2$ m/s). Concluímos que nesse grupo, o programa de treino aplicado ocasionou um efeito positivo nas capacidades estudadas e estas informações são fundamentais para o monitoramento e controle do treinamento.

Treinamento - Basquetebol - Capacidades biomotoras