

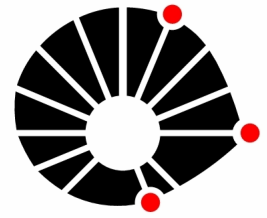
AValiação dos efeitos do treinamento de força no sistema neuromuscular em atletas de basquetebol.

Tiago Ripa - Bolsista CNPq - Curso Ciências do Esporte - tiago.ripa@fca.unicamp.br ^{1,2}

Prof. Dr. João Paulo Borin^{1,2}

¹Orientador-Faculdade de Ciências Aplicadas, UNICAMP

²Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo - CNPq



UNICAMP
FCA

Introdução

O basquetebol se caracteriza como um desporto que exige dos atletas ações motoras em alta intensidade e em curto período de tempo, principalmente na realização dos fundamentos característicos da modalidade. Sendo assim conhecer as particularidades dos aspectos relacionados ao componente físico, principalmente quanto às manifestações da capacidade de força, velocidade e potência anaeróbia é fundamental na preparação de desportistas.

Objetivo

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do programa de treinamento de força máxima em atletas de basquetebol do sexo masculino, no período preparatório.

Metodologia

Participaram do estudo 12 basquetebolistas da categoria adulta ($25,6 \pm 8,05$ anos; $193,5 \pm 6,9$ cm; $93,9 \pm 11,5$ kg) que disputaram o Campeonato Paulista 2009/2010. Quanto ao programa de treinamento, realizado no período preparatório, desenvolveram-se durante 8 semanas, treinamentos de sobrecarga utilizando pesos com 80 a 90% do máximo obtido ao realizar um movimento máximo (teste de carga máxima). Particularmente quanto as avaliações, ocorreram em dois momentos sendo M1 no início da etapa preparatória e M2 após 8 semanas. Foram avaliadas as capacidades de força explosiva de membros inferiores por meio do teste de Salto Vertical com a técnica de Squat Jump, utilizando a plataforma de contato Jump Test, Cefise®. Para capacidade anaeróbia foi utilizado o teste Forward-Backward (Borin et al, 2003). Além da determinação do tempo de cada esforço, foram obtidas as potências máxima, média e mínima, bem como o percentual de queda de cada atleta. E por fim, para aferir a velocidade foi feita a avaliação do deslocamento cíclico em 10m e 20 m. Após a coleta os dados foram transcritos para planilha específica e produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e posteriormente no inferencial, após verificação da normalidade dos dados realizou-se a análise entre os momentos (Anova one way) e quando necessário foi complementado com o post hoc de Tukey, com nível de significância fixado em 5%.

Resultados

A tabela 1 apresenta os resultados das diferentes variáveis estudadas. Os principais resultados apontam que no desempenho da força explosiva de membros inferiores, os valores médios de salto indicam que em M2 ($40,5 \pm 4,48$ cm) os valores são significativamente superiores aos observados no M1 ($35,8 \pm 7,17$ cm). Na potência anaeróbia mínima os valores médios em M2 ($55,2 \pm 12,88$ w) foram estatisticamente superiores aos de M1 ($46,6 \pm 13,01$ w). Para potência média o mesmo ocorreu, com os valores médios em M2 ($61,7 \pm 12,15$ w) sendo estatisticamente superiores aos de M1 ($53,9 \pm 11,66$ w).

Tabela 1:

	Momento da Avaliação	Medidas Descritivas							Teste Estatístico
		Mínimo	P25	P50	P75	Máximo	Média	DP	
Squat Jump (cm)	M1	25,9	32,3	37,0	39,1	44,9	35,8	7,17	p < 0,05
	M2	36,0	37,7	38,7	42,8	47,1	40,5	4,48	
Pmin (w)	M1	31,0	38,1	45,1	56,0	63,1	46,6	13,01	p < 0,05
	M2	37,6	46,1	60,3	63,5	68,6	55,2	12,88	
Pmed (w)	M1	40,0	46,2	52,5	61,6	69,1	53,9	11,66	p < 0,05
	M2	43,4	56,5	65,2	69,6	74,1	61,7	12,15	
Pmax (w)	M1	44,6	53,3	66,0	68,8	76,5	61,8	12,79	p > 0,05
	M2	46,9	63,6	70,9	77,2	84,4	68,6	14,36	
% Queda	M1	5,1	19,2	20,6	25,1	56,0	25,2	18,80	p > 0,05
	M2	10,1	12,3	17,5	21,5	33,4	18,9	9,24	
10m s/ bola (m/s)	M1	4,74	5,07	5,33	5,39	5,78	5,26	0,39	p > 0,05
	M2	4,93	5,31	5,48	5,76	6,62	6,02	1,49	
20m s/ bola (m/s)	M1	5,83	6,08	6,32	6,48	6,71	6,29	0,34	p > 0,05
	M2	5,81	6,33	6,43	6,55	7,35	6,50	0,56	

Conclusão

Conclui-se que para o grupo avaliado neste estudo, o trabalho de força máxima provocou adaptação positiva quanto à capacidade de força explosiva de membros inferiores e potência anaeróbia dos atletas, especificamente quanto aos valores mínimos e médios. Tais informações situam-se como importantes na elaboração, prescrição e controle do treinamento na preparação de basquetebolistas, na categoria adulta.

Bibliografia

BORIN, J.P. et al. Teste Forward-Backward como sucedâneo ao de resistência anaeróbia de sprint "RAST". Resultados exploratórios no basquetebol. Motriz, Suplemento, v.9, n.1, p.S55-56, 2003.