

Analise de força explosiva de membros inferiores em praticantes das modalidades Basquetebol e Futsal

Luis Gustavo Piza¹
Carlos Henrique Prevital Fileni²

PALAVRAS-CHAVE: Modalidades Esportivas; Membros Inferiores; Força Explosiva

INTRODUÇÃO

Basquetebol e Futsal podem ser incluídos no grupo de esportes semelhantes, devido à natureza das relações de cooperação e de oposição que acontece. Esta relação é fundamentalmente condicionada pelo fato dos jogadores poderem jogar em qualquer zona do terreno, havendo contato corporal. Esses esportes são desenvolvidos em grande velocidade com constantes mudanças de intensidade, ritmo e dinamismo em suas ações, ofensivas e defensivas, sendo constituídas pela soma de técnicas, táticas, e um conjunto de capacidades físicas (individual, orgânica, musculares e neurológicas) que interferem na atividade fisicomotora, e também no desempenho esportivo de cada um.

OBJETIVO

Comparar qual dos dois esportes estudados, possuem um melhor desempenho das capacidades físicas dos membros inferiores.

METODOLOGIA

Foram avaliados 48 atletas do sexo masculino, sendo 24 do basquetebol e 24 do futsal, com faixa etária entre 12 a 15 anos. O teste realizado foi salto horizontal (força explosiva de membros inferiores) da PROESP-BR, onde o atleta coloca-se imediatamente atrás de uma linha demarcada, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o atleta deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado. Os dados foram submetidos à análise estatística e, as médias foram comparadas pelo teste t de Student, ao nível de 5% de probabilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos em média foram 190 cm para atletas de basquetebol e 189 cm para atletas do futsal. Isso nos mostra que os atletas de basquetebol possuem resultados um pouco maior em relação ao futsal. Após analisar e comparar médias em $p \leq 0,05$, podemos afirmar que não há diferenças significativas entre os atletas de ambas as modalidades.

CONCLUSÃO

Mesmo o basquetebol sendo um esporte que tem como característica os saltos durante um jogo, e o futsal usarem a mobilidade, passes e chutes, os dois esportes não tem diferenças e por esse motivo não se pode dizer que quem joga basquetebol ou futsal tem o melhor desempenho de força explosiva, ao menos na faixa de idade estudada.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. T.; ROGATTO, G. P. Efeitos do Método Pliométrico de Treinamento Sobre a Força Explosiva, Agilidade e Velocidade de Deslocamento de Jogadores de Futsal. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, São Paulo, v.2, n.1, p.23-28, março/2007.

BARNES, M. El condicionamento fisico en basquetbol. Stadium, n.13, out, p. 31-4, 1985.

BREGANHOLI, P.D.R. Possíveis Mudanças no psicológico de um atleta de basquetebol em jogos de uma temporada. São José do Rio Pardo, 2012.

BOMPA, T. O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

BOMPA, T. O. Treinamento total para jovens campeões. Barueri: Manole, 2002

BOSSI, L. C. Musculação para o basquetebol. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

OLIVEIRA, V.; OLIVEIRA, P.R.; PAES, R.R. Preparação física no basquetebol. Londrina: Midiograf, 2004.

PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008

PROJETO ESPORTE BRASIL. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 15 Fevereiro 2013.

ROMANO, J. C. Controle dos Níveis de Força Explosiva no Futsal. Porto Alegre, 2004.

SAAD, A.M. Estruturação das Sessões de Treinamento Técnico-Tático nos Escalões de formação do Futsal. Florianópolis, 2002.

SANTI MARIA, T.; ARRUDA, M.; ALMEIDA, A. G. Futsal: treinamento de alto rendimento. São Paulo: Phorte, 2009.



**XIX
CONBRACE**
VI CONICE
08 a 13 de setembro de 2015
VITÓRIA-ES

TERRITORIALIDADE E DIVERSIDADE
REGIONAL NO BRASIL E AMÉRICA LATINA:
SUAS CONEXÕES COM A EDUCAÇÃO
FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

SANTOS, B.R. Variação e habilidades motoras associada a posição: Estudo em jovens basquetebolistas de 14 – 15 anos. Coimbra. 2010.

SCHIMIDT, R. A aprendizagem e performance motora. Porto Alegre, 2001.

Silva, G.L.P.G. Preparação Física no Basquetebol sob a Ótica dos Preparadores Físicos. Bauru, 2007.

SILVA, N. C. J. O Futsal na proposta crítica superadora. Criciúma, 2012.

TUBINO, M. J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

VERKHOSHANSKI, Y.V. Treinamento desportivo: teoria e metodologia. Porto Alegre: ARTMED Editora, 2001.

¹ Graduando – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Muzambinho
gugu_piza@hotmail.com

² Graduado – Faculdade Euclides da Cunha – Campus São Jose do Rio Pardo
henriqueprevital35@hotmail.com