

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NA AGILIDADE EM JOVENS ATLETAS DE BASQUETE

THE INFLUENCE OF PLIOMETRIC TRAINING IN AGILITY IN YOUNG BASKETBALL ATHLETES

LA INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO PLIOMÉTRICO EN LA AGILIDAD EN JÓVENES ATLETAS DE BALONCESTO

Gustavo Augusto Fernandes Correia

gustavocorreia.fernandes@gmail.com

Eduardo Victor Ramalho Lucena

edu.personal.judo@gmail.com

Carlos Gilberto de Freitas Júnior

fvoei@yahoo.com.br

Hugo Augusto Alvares da Silva Lira

hugoaaslira@gmail.com

Amanda Gonçalves Barbosa

amandagobarbosa.124@gmail.com

Pedro Pinheiro Paes

pppaes@ufpe.br

Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento físico; esportes; desempenho atlético.*

INTRODUÇÃO

O treinamento pliométrico (TP) é um dos métodos de treinamentos utilizados para aumento do desempenho das capacidades físicas (CF), entre elas o salto vertical e a velocidade de deslocamento (DURIGAN *et al.*, 2013; RAMIREZ-CAMPILLO *et al.*, 2019). Poucos estudos investigaram a influência deste método no componente de agilidade, principalmente em jovens atletas de basquete, fazendo deste o objetivo principal da presente investigação.



BASE TEÓRICA

O TP consiste em exercícios de saltos, que envolvem o ciclo alongamento-encurtamento no qual a musculatura que está em ação durante os exercícios passa de uma fase excêntrica para uma concêntrica com muita velocidade (RAMIREZ-CAMPILLO *et al.*, 2018). Com isso, o TP é um MÉTODO utilizado na preparação física dos atletas de diversas modalidades, devido principalmente ao seu baixo custo (DA SILVA *et al.*, 2017). Segundo Abdelkrim, El Faza e El Ati (2007) o basquete é uma modalidade de contexto intermitente que necessita de ações explosivas e desenvolvimento das CF é de suma importância para aqueles que praticam a modalidade, incluindo a agilidade, que conceitualmente corresponde a capacidade em realizar mudanças rápidas de direções e sentidos em uma alta velocidade (Marins, 2003).

METODOLOGIA

O estudo é de natureza descritiva e delineamento experimental. Participaram 24 atletas, sendo 12 do sexo masculino e 12 do feminino, divididos aleatoriamente em quatro grupos, sendo dois grupos experimentais, que foram subdivididos em masculino (GEM, n=6) e feminino (GEF, n=6) no qual realizaram o TP e a rotina de treinamento de basquete e dois grupos controle, sendo masculino (GCM, n=6) e feminino (GCF, n=6), os quais mantinham a rotina de treinamento de basquete, que consistia em treinamentos técnico-tático. O período experimental teve a duração de oito semanas, sendo a primeira semana de avaliação pré-treinamento e familiarização dos testes e saltos, seis semanas de treinamento e a última semana avaliação pós-treinamento. Para determinar a agilidade foi utilizado o *The Illinois Agility Test*, cujo tempo do percurso foi obtido através de cronômetro manual (ROOZEN, 2004). Os atletas realizaram três vezes este protocolo e para análise foi utilizado o menor tempo entre os três. Para análise de dados foi utilizado o ANOVA de medidas repetidas para comparação pré x pós entre os grupos, separadamente por gêneros.

ANALISE/DISCUSSÃO

No masculino, houve diferença do pré para o pós nos dois grupos ($p = 0,002$), mas não houve diferença entre eles ($p = 0,442$). No feminino houve o mesmo fenômeno, ocorrendo diferença do pré para o pós nos dois grupos ($p = 0,006$), não havendo diferença entre eles ($p = 0,25$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos que, o TP não contribui para a melhora da agilidade quando comparado com o grupo que não realizou o treinamento, ou seja, nesses atletas o TP não foi um método eficiente.

REFERÊNCIAS

- DURIGAN, Julia Zoccolaro *et al.* Efeitos do treinamento pliométrico sobre a potência de membros inferiores e a velocidade em tenistas da categoria juvenil. *Journal of Physical Education*, v. 24, n. 4, p. 617-626, 2013.
- RAMIREZ-CAMPILLO, Rodrigo *et al.* Effects of Plyometric Training on Physical Performance of Young Male Soccer Players: Potential Effects of Different Drop Jump Heights. *Pediatric exercise science*, n. 00, p. 1-8, 2019.
- ROOZEN, M. Illinois Agility Test. *NSCA's Performance Training Journal*, v. 3, n. 5, p.5-6, 2004.
- RAMIREZ-CAMPILLO, Rodrigo *et al.* Effects of different plyometric training frequencies on components of physical fitness in amateur female soccer players. *Frontiers in physiology*, v. 9, 2018.
- DA SILVA, Vinícius Fonseca Neves *et al.* Effects of short-term plyometric training on physical fitness parameters in female futsal athletes. *Journal of physical therapy science*, v. 29, n. 5, p. 783-788, 2017.
- ABDELKRIM, Nidhal Ben; EL FAZAA, Saloua; EL ATI, Jalila. Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British journal of sports medicine*, v. 41, n. 2, p. 69-75, 2007.

