



B0083

### **AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO SISTEMA NEUROMUSCULAR EM ATLETAS DE BASQUETEBOL**

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

No basquetebol conhecer as particularidades dos aspectos relacionados ao componente físico, principalmente quanto às capacidades de força e velocidade é fundamental na preparação de desportistas. Nesse sentido o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do programa de treinamento de força máxima em variáveis neuromusculares, em atletas de basquetebol do sexo masculino. Participaram do estudo 12 atletas da categoria adulta, que disputaram o Campeonato Paulista 2009/2010 e foram avaliadas as variáveis de força explosiva de membros inferiores, capacidade anaeróbia e velocidade, em dois momentos: M1 início da etapa preparatória e M2, após oito semanas, caracterizado pelo final do primeiro turno. Após a coleta, os dados foram transcritos para planilha específica e produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e inferencial (Tukey,  $p < 0,05$ ). Os principais resultados apontam valores superiores, em todas as variáveis, quando comparados o segundo momento em relação ao primeiro, porém somente na força explosiva de membros inferiores e capacidade anaeróbia que apresentaram diferença significativa. Conclui-se que para este grupo o trabalho de força máxima aplicado provocou adaptação positiva nas capacidades de força explosiva e capacidade anaeróbia, importantes no desenvolvimento da modalidade.

Basquetebol - Treinamento - Força