



B0301

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES EM BASQUETEBOLISTAS NA ETAPA PREPARATÓRIA DO MACROCICLO

Gabriel Garcia Maldaner (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. João Paulo Borin (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O treinamento no basquetebol tem sido caracterizado a partir dos aspectos influenciadores do desempenho como físico, técnico e tático, ocasionando assim, dificuldade no entendimento da solicitação ao organismo do atleta, bem como no controle e sistematização do processo de preparação. Dessa forma, o objetivo do presente estudo é avaliar a potência de membros inferiores e superiores de basquetebolistas de categoria adulta na etapa preparatória do macrociclo. Participarão deste estudo 15 homens, com idade entre 18 e 28 anos e durante 8 semanas todos os conteúdos dos treinamentos serão anotados e os atletas passarão por dois momentos de avaliações (M1 e M2). O teste de desempenho utilizado foi o de potência de membros inferiores (salto vertical com a técnica Counter Movement Jump) e membros superiores (Arremesso de *Medicine Ball*). Os principais resultados mostraram predomínio do conteúdo de treinamento funcional (60,85%) sobre o neuromuscular (39,15%), enquanto que nos testes verificou-se aumento significativo ($p < 0,05$) tanto no SV ($M1 = 50,84 \pm 8,34$ cm e $M2 = 56,92 \pm 7,94$ cm), como no AMB, ($M1 = 6,33 \pm 0,79$ m e $M2 = 6,80 \pm 0,85$ m) nos diferentes momentos avaliados. A predominância do treinamento funcional pareceu não afetar negativamente os valores de potência dos membros e o trabalho neuromuscular se mostrou eficaz para a manutenção dessas variáveis.

Treinamento desportivo - Basquetebol - Capacidades biomotoras