

ALTERAÇÃO DAS CAPACIDADES BIOMOTORAS, SEGUNDO CONTEÚDO DO TREINAMENTO, APLICADO EM BASQUETEBOLISTAS.

Tiago Ripa¹, João Paulo Borin²

¹Faculdade de Ciências Aplicadas – FCA/UNICAMP. Bolsista PIBIC/CNPq

²Faculdade de Educação Física – FEF/ UNICAMP.

Email: tiago.ripa@fca.unicamp.br

Introdução: Em qualquer programa de treinamento estabelecer metas e definir um cronograma a ser cumprido é essencial para atingir o objetivo a ser alcançado. Neste sentido a problemática a ser investigada volta-se a entender o efeito que o programa de treinamento proporciona às diferentes capacidades biomotoras, características do basquetebol. **Objetivo:** Sendo assim o objetivo do presente estudo foi verificar a alteração das capacidades biomotoras, em diferentes momentos do macrociclo, segundo o conteúdo do treinamento aplicado em atletas de basquetebol masculino. **Metodologia:** Participaram do estudo dez atletas, com idade de $24,2 \pm 3,6$ anos, massa corporal de $84,4 \pm 26,3$ kg e estatura $194,8 \pm 10,02$ cm, saudáveis, com pelo menos dois anos de participação em equipe de treinamento em basquetebol. Em dois momentos da preparação da equipe, no início do treinamento (M1) e após quatro semanas de treinamento (M2), foram avaliadas as seguintes capacidades: potência de membros inferiores, por meio da utilização do salto vertical a partir da técnica *CounterMovement Jump* e a Capacidade Anaeróbia, por meio do teste Forward-Backward. Quanto ao conteúdo do treinamento foram classificados quanto à predominância de sistema energético, em Neuromuscular e Funcional, sendo 45,74% do primeiro e, 54,26% no segundo. Após a coleta os dados das diferentes variáveis, foram transcritos para planilha específica e produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e no inferencial, inicialmente verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk e, a seguir, utilizou-se o teste T-Student para a comparação entre os momentos avaliados. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os principais resultados apontam quanto à potência de membros inferiores que os valores são superiores ($p > 0,05$) em M2 ($52,5 \pm 7,5$ cm) em relação a M1 ($50,9 \pm 8,5$ cm). Quanto à Potência Anaeróbia Média tanto em valores absolutos (M2: $57,11 \pm 10,7$ w e M1: $47,82 \pm 10,6$ w) como relativos (M2: $0,63 \pm 0,08$ w/kg e M1 $0,51 \pm 0,08$ w/kg), nota-se que os dados em M2 foram estatisticamente superiores a M1. Destaca-se ainda comportamento semelhante para o percentual de queda com escores de $22,7 \pm 6,0\%$ em M2 e $33,2 \pm 11,4\%$, em M1. **Conclusão:** A partir dos dados obtidos, conclui-se que o domínio do conteúdo funcional (54,26%) em relação ao neuromuscular (45,74%), em quatro semanas, provocou alterações positivas e tais informações são importantes na elaboração, prescrição e controle do treinamento na preparação de basquetebolistas, na categoria adulta.

Palavras-chave: basquetebol, conteúdo, treinamento.