

A FORÇA EXPLOSIVA NOS MEMBROS INFERIORES EM HANDEBOLISTAS DO SEXO MASCULINO

Joel Moreira Prates; Jefferson Eduardo Hespanhol; Ana Claudia Saturbano Felipe Franco; Leonardo Gonçalves da Silva Neto; Miguel de Arruda.
PUC-Campinas e UNICAMP, Campinas – SP – Brasil.

Introdução: O Handebol é caracterizado por variadas movimentações durante uma partida como, por exemplo, mudanças de direções, finta, disputa de bola, arremessos, passes, deslocamentos laterais e frontais, saltos verticais e horizontais. **Objetivo:** Averiguar a existência das diferenças entre as manifestações da força explosiva e a força explosiva elástica nos membros inferiores dos handebolistas do sexo masculino. **Método:** A amostra do estudo foi de 13 handebolistas ($25,36 \pm 3,61$ anos; $179,17 \pm 6,83$ cm; $80,75 \pm 11,48$ kg) participantes da Liga Nacional de Handebol e do Campeonato Paulista. As variáveis estudadas foram compreendidas no desempenho do componente físico expresso pela manifestação da força explosiva (FE) e a força explosiva elástica (FEE). A força explosiva (FE) foi estimada através dos testes de salto verticais com meio agachamento partindo de uma posição estática (SJ), e a força explosiva elástica (FEE) foi estimada com o teste de salto vertical com contramovimento sem a contribuição dos membros superiores (CMJ). O tratamento estatístico foi realizado através da técnica descritiva e o teste ANOVA fator único. **Resultados:** Na comparação entre FE e FEE foram encontradas diferenças estatisticamente significante ($p=0,0480$) em handebolistas do sexo masculino.

Tabela Descritivo das manifestações da força explosiva em handebolistas do sexo masculino.

	Média	DP	Mínimo	Máximo	p
FE (cm)	37,38	5,40	30,70	45,90	0,0480
FEE (cm)	41,94	5,76	35,60	51,00	

Conclusão: Os resultados indicam que há diferenças na manifestação da FE e FEE entre os handebolistas.

Palavras chave: Handebol, Força explosiva, Treinamento esportivo.