

## POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DE JOGADORES DE HANDEBOL DA CATEGORIA INFANTIL

Rafael Pombo Menezes

Grupo de Estudos e Pesquisas de Handebol (GEHAND) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas/SP – Brasil, e Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio (CEUNSP), Itu/SP – Brasil  
e-mail: [rafael.pombo@yahoo.com.br](mailto:rafael.pombo@yahoo.com.br)

**INTRODUÇÃO:** No handebol, assim como em outras modalidades coletivas, há a preocupação de analisar e entender alguns parâmetros que podem ser decisivos durante uma partida ou competição, como o desempenho das capacidades físicas. As ações decisivas do handebol (arremessos, bloqueios, fintas e mudanças de direção das trajetórias) devem ser realizadas pelos jogadores com o máximo de potência possível, seja de membros superiores (mmss) ou membros inferiores (mmii). **OBJETIVO:** Quantificar e analisar a potência muscular de mmss e mmii de jogadores de handebol da categoria infantil (sub-14). **METODOLOGIA:** Foram analisados 18 jogadores de handebol da categoria infantil (masculino), com média de idade de  $13,2 \pm 1,1$  anos, submetidos a duas sessões semanais de treinamento não-periodizado. Para a quantificação dos dados de potência (DECHECHI, 2008) foram realizados os testes de salto triplo (para mmii) e de arremesso de medicinebol de 1kg (para mmss). Foram computados os melhores resultados de cada jogador em três tentativas de cada teste. **RESULTADOS:** Na figura 1 estão expressas as médias, menores e maiores valores (em m) dos resultados dos testes. Para os mmss a média foi 4,66 m ( $\pm 0,87$  m) e para o teste de mmii a média foi 5,83 m ( $\pm 0,43$  m).

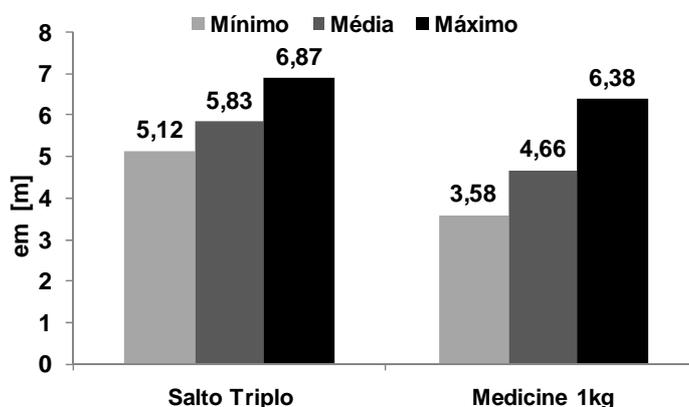


Figura 1 - Valores mínimos, máximos e médias para os dois testes

O coeficiente de variação ( $sd/\bar{x}$ ) da potência de mmss foi de 0,19, enquanto que para os mmii foi de 0,07, enquanto que a amplitude de variação foi de 2,80 m e de 1,75 m respectivamente. **DISCUSSÃO:** O coeficiente de variação do teste de potência dos mmss apresentou valor superior ao dos mmii, acompanhando as demais variáveis estatísticas como o desvio-padrão e a amplitude de variação. Os resultados apontam maior variabilidade entre os sujeitos no teste de potência de mmss ao comparado com os mmii. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A partir do final desta categoria e principalmente no início da categoria cadete (sub-16), os treinamentos físicos podem ser mais freqüentes do que nas categorias menores (ANTÓN, 1990). Ao pensarmos na categoria seguinte como a transição entre as etapas de formação e a de especialização, torna-se necessário um acompanhamento dessas variáveis como um parâmetro de desempenho dos jogadores, que permite compará-los uns com os outros e mesmo com um panorama geral da equipe.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTÓN, J.L. *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos Editorial, 1990.

DECHECHI, C.J. *Efeitos de uma periodização de treinamento físico sobre o desempenho anual de uma equipe de handebol feminino sub-21*. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, 65f., 2008.