

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

RIPA, T., Orientador BORIN, J. P. – Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP. PIBIC/CNPq-PRP

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 frente às diferentes capacidades biomotoras características do desporto. 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. Participaram do estudo dez atletas, com média de idade de $24,2 \pm 3,6$ anos, massa corporal média $84,4 \pm 26,3$ kg e estatura média $194,8 \pm 10,02$ cm, saudáveis, com pelo menos dois anos de participação em equipe de treinamento (basquetebol). As variáveis avaliadas foram realizadas em dois momentos: no início do treinamento (M1) e após quatro semanas de treinamento (M2), nas seguintes capacidades: potência de membros inferiores por meio da utilização da técnica CounterMovement Jump (Bosco et al, 1983), e a velocidade acíclica ao se deslocar 40 metros (Moreira, 2006). Quanto ao conteúdo do treinamento foram classificados e quantificados quanto à predominância de sistema energético, em Neuromuscular e Funcional (Gomes, Souza 2008, sendo 45,74% do primeiro e 54,26% no segundo. Após a coleta os dados foram transcritos para planilha específica e produziram-se informações no plano descritivo (media 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 amostras independentes) para a comparação entre os momentos avaliados. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os principais resultados apontam quanto à potência que os valores são superiores em M2 ($52,5 \pm 7,5$ cm) em relação a M1 ($50,9 \pm 8,5$ cm)($p > 0,05$). Já quanto a velocidade acíclica em 40 metros nota-se que os dados em M2 foram superiores a M1, com média de $4,57 \pm 0,16$ e $4,33 \pm 0,2$, respectivamente ($p < 0,05$). Tais resultados são discutidos quanto ao conteúdo de treino, que apontaram uma predominância do conteúdo funcional (54,26%) em relação ao neuromuscular (45,74%). Conclui-se que em quatro semanas as alterações positivas encontradas se relacionam com o maior volume de treino predominantemente funcional e que tais informações são importantes na elaboração, prescrição e controle do treinamento para preparação de basquetebolistas, na categoria adulta.

Referências

BOSCO, C.; LUHTANEN, P.; KOMI, P.V. A simple method for measurement of mechanical power in jumping. European Journal Applied Physiology Occup Physiol. v.50, n.2, p.273-82, 1983.

GOMES, A. C., SOUZA, J., Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

MOREIRA A. A eficácia e a heterocronia das respostas de adaptação de basquetebolistas submetidos a diferentes modelos de estruturação. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2006.