

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBIA DE JOGADORES DE BASQUETEBOL.

Cleberon TAVOLONE BATISTA¹; Nathalia MINELLI FERREIRA¹; Telmo SANTOS OLIVEIRA¹; Renata PASCOTI ZUZZI²

1-Faculdade de Educação Física – FACULDADES INTEGRADAS EINSTEIN, Limeira, São Paulo, Brasil.

2- Faculdade de Educação Física – FACULDADES DE AMERICANA, Americana, São Paulo, Brasil.

e-mail: ctbatista@gmail.com

Introdução: A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto. Portanto no Basquetebol devido a exigência de níveis ótimos das diferentes capacidades físicas é fundamental a interação entre técnico e atleta. Nesse sentido, faz-se necessário a avaliação do desempenho dos jogadores na modalidade. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a, potência anaeróbia, de jogadores de basquetebol. **Metodologia:** Foram avaliados 10 atletas de Basquetebol do sexo masculino, categoria sub-16, que apresentavam ótimas condições de saúde e integravam a equipe da cidade de Limeira/SP. Como no Shuttle Run, o Forward-Backward (Borin et al, 2003) foi realizado na quadra poliesportiva utilizada pela equipe para treinamento, sobre a linha lateral da quadra de voleibol. Antes do teste os atletas foram pesados, e realizaram em seguida um aquecimento de 10 minutos e tendo cinco (05) minutos para se recuperar antes de iniciar o teste. O protocolo do teste consistiu em verificar o tempo gasto para percorrer na máxima velocidade, um percurso de 35 metros que era realizado em idas e voltas com distancias de 9m, 3m, 6m, 3m, 9m e 5m, o percurso foi percorrido seis vezes com intervalos de 10 segundos entre as séries. Foi utilizado esse protocolo adaptado do original do RAST com a distancia de 35 metros fracionado para procurar reproduzir as características específicas da modalidade em questão. Para tratamento estatístico, os dados foram armazenados em uma planilha computacional e para a apresentação dos resultados foi utilizada a análise descritiva através da media, desvio padrão. **Resultados:** Podemos observa que os atletas tiveram um pico da potência apenas no primeiro tiro, havendo uma queda brusca na potência no segundo tiro e mantendo nos próximos cinco tiros consecutivos sem haver queda ou melhora: 44,60; 34,38; 39,48; 37,59; 38,95 e 39, 39, em watts. **Conclusão:** Estes resultados apontam que os atletas em questão têm uma boa potencia anaeróbia, resistência de força e velocidade e aceleração, e o teste mostrou ser uma excelente ferramenta para avaliação de atletas de basquetebol, contribuindo para ajustes necessários no programa de treinamento.

Palavras Chaves: Basquetebol, Treinamento, Avaliação Física.