Treinamento específico de salto vertical para uma equipe de basquetebol sub-17 masculino

Vertical jump specific training for a male U-17 basketball team

Maria Helena Costa Carvalho¹, Estverson da Silva Picanço², Helaine Quaresma dos Santos²

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O salto vertical (SV) é considerado um dos movimentos locomotores fundamentais em muitas modalidades esportivas. O basquetebol é uma modalidade dinâmica, na qual durante suas partidas os jogadores atingem alto número de saltos que dependem de força explosiva dos membros inferiores para uma boa performance dos atletas. Assim, o presente trabalho objetivou analisar se a intensificação do treinamento pliométrico dos membros inferiores influencia no desempenho muscular para a melhoria da qualidade do salto vertical em uma equipe sub 17 masculina. A pesquisa se caracterizou através do método quantitativo com uma população de jogadores de basquete da categoria sub 17 da cidade de Macapá no decorrer de duas etapas. Observou-se no Teste 1 que os jogadores de basquetebol não obtiveram um bom desempenho no salto, pois a maior altura alcançada foi 64 cm. Em contrapartida, no Teste 2, todos os avaliados alcançaram um salto mais elevado, chegando a obtenção de um ganho de altura de até 10 cm. Com os resultados do presente estudo inferiu-se que a resposta de um treinamento específico sobre a impulsão vertical pode ser considerada uma atividade relevante na promoção de efeitos positivos no aprimoramento do salto.

Palavras-chave: salto, basquetebol, treinamento pliométrico.

ABSTRACT

The vertical jump (SV) is considered one of the fundamental locomotive movements in many sports modalities. Basketball is a dynamic mode in which during their matches the players reach high number of jumps that depend on explosive strength of the lower limbs for a good performance of the athletes. Thus, the present study aimed to analyze if the intensification of the plyometric training of the lower limbs influences the muscular performance to improve the quality of the vertical jump in a sub 17 male team. The research was characterized through the quantitative method with a population of basketball players of the sub 17 category of the city of Macapá in the course of two stages. It was observed in Test 1 that the basketball players did not perform well in the jump, because the highest height reached was 64 cm. On the other hand, in Test 2, all the evaluated ones reached a higher jump, obtaining a gain of height of up to 10 cm. With the results of the present study it was inferred that the response of a specific training on the vertical impulse can be considered a relevant activity in promoting positive effects in the improvement of the jump.

Keywords: jump, basketball, plyometric training.

INTRODUÇÃO

O salto vertical (SV) é considerado um dos movimentos locomotores fundamentais em muitas modalidades esportivas (salto em distância, salto em altura, salto triplo, basquetebol, voleibol, handebol, futebol e ginástica olímpica) (Calomarde & Asensio, 2003). De acordo com Gallahue e Ozhum

(2005), além da sua complexidade coordenativa, com o envolvimento de vários segmentos corporais, o salto vertical agrega ao indivíduo diferentes experiências motoras. Essas experiências podem contribuir para o desempenho esportivo, principalmente quando a técnica exigida depende da habilidade do salto. Nesse sentido, é importante frisar que a

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

² Centro de Ensino Superior do Amapá

^{*} Autor correspondente: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Vila Real, Portugal. E-mail: mariahelena edf@hotmail.com

utilização do salto vertical com o objetivo de monitorar ou avaliar as respostas treinamento (intervenção) é bastante difundida na literatura, pois a medida da performance no salto vertical é uma forma bastante comum para a avaliação da força e potência (Moreira et al 2006).

Nesse contexto, como estratégia do desenvolvimento do (SV), e compreendendo o treino pliométrico, como afirma Osés (1986), sendo um método de treino de força muscular baseado num conjunto de exercícios que permitem ao músculo atingir um nível elevado de força explosiva, faremos uma analise do efeito desse treino no desenvolvimento do salto citado anteriormente.

É importante destacar que o basquetebol é uma modalidade dinâmica, na qual durante suas partidas os jogadores atingem alto número de saltos que dependem de força explosiva dos membros inferiores para uma boa performance dos atletas desse esporte, pois esse tipo de força auxilia na melhoria do rendimento desportivo, contudo podendo auxiliar no fortalecimento dos membros inferiores do corpo, minimizando problemas relacionados incapacidades а musculares que venham afetar de forma negativa o desempenho da atividade esportiva do basquetebol.

O objetivo deste estudo foi analisar se a intensificação do treinamento pliométrico dos membros inferiores influencia no desempenho muscular para a melhoria do salto vertical em uma equipe de basquetebol sub-17 masculina.

MÉTODO

O estudo teve características de um quase experimento com pré e pós-testes em um único grupo de jogadores de basquete da categoria sub-17 da cidade de Macapá, composta de 14 atletas da Associação dos Basqueteiros do Amapá (ABAP), os encontros do presente trabalho foram feitos na Praça Nossa Senhora de Fátima.

Para coleta de dados, a pesquisa se processou mediante duas fases:

primeira etapa, os atletas submetidos a Testes de impulsão vertical (Sargent jump test) que consistem em um dos Protocolos de avaliação da aptidão física relacionada ao desempenho esportivo, Fernandes (1998), no qual realizou-se os seguintes procedimentos: fixação de tábua graduada (30x2) em parede a 2m de altura, aquecimento dos atletas, medição da estatura e demarcação dos dedos dos avaliados com giz, realização de série de três saltos objetivando tocar a polpa dos digitais no ponto mais alto da graduação da tábua e, avaliação do nível de impulsão vertical do atleta que teve como base o comparativo dos testes realizados (teste 1 e teste 2).

Na segunda etapa, os atletas submetidos a 3 (três) treinamentos semanais, totalizando assim 15 (quinze) treinos, durante 5 (cinco) semanas para o fortalecimento dos membros inferiores através de exercícios específicos que foram: salto vertical com ambas as pernas, salto grupado com ambas as pernas, agachado parcelado, salto agachado parcelado e alternado, salto vertical com uma perna, salto sobre obstáculos, impulsão com perna alternada, salto para o caixote com agachamento, salto com profundidade agachado e salto com profundidade com uma perna, durante os meses de março e abril. Em seguida foi aplicado um novo teste, que seguiu os mesmos procedimentos estipulados no primeiro teste para verificar o desempenho dos avaliados após o período de treinamento

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No decorrer das atividades desenvolvidas com os atletas, pode-se perceber entre o comparativo do desempenho dos atletas nos Testes 1 e 2 de acordo com a medição da altura do salto (cm), o seguinte resultado (Figura 1).

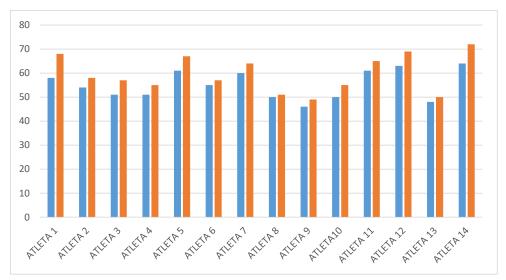


Figura 1. Comparativo do desempenho dos atletas nos Testes 1 e 2 de acordo com a medição da altura do salto (cm)

Observou-se no Teste 1 que os jogadores de basquetebol não obtiveram um bom desempenho no salto, no qual obteve-se como maior altura alcançada 64 cm com o atleta 14.

Esse mal desempenho no salto, pode ser justificado pela falta de preparo muscular dos membros inferiores dos atletas. Francelino (2007) corrobora essa afirmação ao explicar que a melhoria da força e potência muscular dos membros inferiores de um atleta aumenta sua capacidade de salto vertical dentro do processo de treinamento das capacidades físicas.

Em contrapartida, no Teste 2, também realizado de acordo com os mesmos procedimentos do primeiro, observou-se que houve uma melhora no desempenho dos atletas quando comparado aos resultados obtidos no Teste 1, pois após os treinos todos os avaliados alcançaram um salto mais elevado nesse segundo teste, chegando a obtenção de um ganho de altura de até 10 cm com o atleta 1.

Gimenes et al. (2014), obtiveram resultados similares ao realizarem a aplicação de um treinamento pliométrico para melhoria do salto vertical em jogadoras de basquetebol de 13 e 14 anos, no qual o treinamento pliométrico aplicado (saltos verticais variados) teve grande influência na melhoria da impulsão das atletas. Assim, esses autores corroboram essa afirmação explicando que as análises feitas das alterações funcionais ocorridas demonstraram que esse tipo de treinamento promove um incremento

suficiente das capacidades de força explosiva e velocidade, assim a sua duração, os exercícios escolhidos, o volume e a intensidade, a frequência semanal, assim como os intervalos de recuperação entre as séries e entre exercícios, respeitando obviamente, orientações metodológicas, revelaram-se eficazes na melhoria da força explosiva dos membros inferiores das atletas.

De acordo com Chu (1992), esse resultado é obtido a partir do treino sucessivo de pliometria, conduzindo a um maior aproveitamento da contração concêntrica antecedida por um alongamento muscular. Nesse alongamento, é armazenada uma energia gerada pelos componentes elásticos do músculo durante a contração excêntrica, sendo reutilizada durante a contração concêntrica. Fundamentalmente, a melhoria do salto pode atribuir-se às adaptações neurais, podendo observar adaptações nervosas dentre as semanas iniciais de um treinamento.

CONCLUSÕES

A partir da análise dos dados, pode-se concluir que os atletas obtiveram um melhor desempenho no Teste 2 quando comparado ao Teste 1 em relação à impulsão vertical, no qual observou-se um aumento na altura (cm) do salto entre esses testes após o período de treinamento.

Esse resultado foi obtido pelo fato da equipe ter realizado um treinamento específico para a impulsão, o que proporcionou o fortalecimento muscular dos membros inferiores.

Assim, de acordo com os resultados do presente estudo inferiu-se que a resposta de um treinamento específico sobre a impulsão vertical pode ser considerada uma atividade relevante na promoção de efeitos positivos no aprimoramento do salto.

Agradecimentos:
Nada a declarar
Conflito de Interesses:
Nada a declarar.
Financiamento:
Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- Calomarde, A.. Calomarde, R. & Asensio, S. (2003). Las habilidades motoras básicas. In: Dintiman, G. B., Ward, R. D., Tellez, T. & Sears, B. (Eds.) Velocidade nos Esportes. São Paulo: Manole.
- Chu, D. (1992). *Jumping into plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Duarte, M. F. S., & Duarte C. R. (1985). Evolução de aptidão motora em escolares da rede pública de ensino Diadema SP. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2(2), 67-72.
- Francelino, E. P. P. (2007). Efeitos na impulsão vertical de um grupo de meninas participantes de uma equipe de voleibol escolar, submetidas a um treinamento pliométrico de 8 semanas (Dissertação de Mestrado

- em Educação Física). Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte.
- Gimenes, H. H., Donatto, F. F., Miranda, J. M. Q., Urtado, C. B., Brandão, M. R. F., & Leite, G. S. (2014). Aplicação de um treinamento pliométrico para melhoria do salto vertical em jogadoras de basquetebol de 13 e 14 anos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 8, 599-608.
- Janeira, M. A. (1989). Trabalho com jovens altos no basquetebol. 1º Clinic de Basquetebol do F. C. Gaia. Vila Nova de Gaia, Portugal.
- Janeira, M. A. (1994). Funcionalidade e estrutura das exigências em basquetebol. Um estudo univariado e multivariado em atletas seniores de alto nível (Tese de doutoramento em ciências do desporto). Faculdade das Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Moreira, A., Okanu, A. H., Ronque, E. R. V., Sousa E., & Oliveira, P. R. (2006). Reprodutibilidade dos testes de salto vertical e salto horizontal triplo consecutivo em diferentes etapas da preparação de basquetebolistas de alto rendimento. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 8(4), 66-72.
- Osés, A. (1986). O efeito de três diferentes programas do salto em profundidade sobre o resultado do salto vertical. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 7, 55-61*.
- Santos, E. (2009). Efeitos do treino complexo, do treino pliométrico e do treino resistivo nos indicadores da força explosiva e a sua estabilidade nos períodos de destreino específico e de treino reduzido: um estudo em jovens basquetebolistas do sexo masculino (Tese de doutoramento em ciências do desporto). Faculdade das Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto, Porto.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a <u>Creative Commons</u>, exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.