



## **A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NO DESEMPENHO DE MULHERES JOVENS PRATICANTES DE BASQUETEBOL**

FRANÇA JÚNIOR, José<sup>1</sup>, SALLES, Irlam<sup>2</sup>, CAMARA, Leonardo<sup>3</sup>, PIRES, Gilberto<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. Bolsista do PIBICT. e-mail: jrgtsmani@hotmail.com; <sup>2</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. e-mail: irlamsalles@hotmail.com; <sup>3</sup>Discente do curso de Licenciatura em Educação Física – IFRR. e-mail: josephleo15@hotmail.com; <sup>4</sup>Doutor em Educação Física – IFRR. e-mail:gilbertopires@globomail.com

### **Introdução**

Segundo Bompa (2001), o basquetebol exige que os jogadores sejam fortes, rápidos e ágeis. O Treinamento de Força (TF) pode colaborar com a preparação de um jogador de basquetebol para que ele possa cumprir com as exigências desta modalidade. Com o TF apropriado, a execução de tarefas como saltar, correr, lançar e arremessar podem ser melhoradas. (FLECK e KRAEMER, 2008)

Visto que existem poucos estudos relacionados ao trabalho de força muscular com jovens mulheres praticantes de basquetebol, o objetivo deste estudo foi conhecer as possíveis influências que o TF no período de 06 semanas pode causar no desempenho das habilidades fundamentais destas praticantes.

### **Metodologia ou Desenvolvimento do Trabalho**

Foi aplicada uma bateria de testes da AAHPERD (American Alliance for Health, Physical Education and Recreation), Kirkendall e col., 1987, para avaliar o desempenho das praticantes nas habilidades fundamentais do basquetebol; antes e após o período de aplicação do TF.

O TF foi dividido em dois períodos: adaptação (1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> semana) e resistência muscular (3<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> semana). As cargas prescritas foram baseadas tabela de percepção subjetiva de esforço (BORG, 1982), no período de adaptação, e na fórmula de BRZYCKI apud MAIOR, 2013, no período de resistência muscular.

O programa foi aplicado apenas duas vezes por semana, o mínimo indicado (BEHRINGER et al., 2011 apud ACHOUR JÚNIOR e GOMES, 2014).

O público alvo desta pesquisa foi dividido em 2 grupos: grupo controle (GC), que não realizou o TF; e grupo aplicação (GA), que realizou o TF. GA: 07 participantes; média de idade: 17±0,92 anos; estatura: 1,67±0,06 metros; peso

corporal: 63,61±8,96 kg. GC: 05 participantes; média de idade: 16,4±1,2 anos; estatura: 1,56±0,04 metros e peso corporal: 50,54±7,88 kg.

### Resultados e discussão

Os resultados apresentados na tabela 1, nos mostram que mesmo em um período curto de treinamento, pode-se obter ganhos na melhoria de desempenho. Os dois grupos obtiveram melhorias neste período, porém, o grupo aplicação alcançou melhores resultados.

**TABELA 1-** Resultado da Bateria de teste da AAHPERD.

		PRÉ	PÓS	PÓS- PRÉ	Δ%	ES	MAGNITUDE
<b>Controle e Drible (Segundos)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	21,32	19,89	-1,43	-6,71%	0,82	Pequena
	S	1,74	0,71				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	22,45	20,32	-2,13	-9,49%	1,53	Moderado
	S	1,39	2,39				
<b>Velocidade de Passe (Pontos)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	77,40	76,40	-1,00	-1,29%	0,15	Insuficiente
	S	6,62	9,13				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	78,57	83,29 <sup>a</sup>	+4,72	+6,0%	0,68	Pequena
	S	6,92	7,89				
<b>Velocidade de Arremessos (Pontos no Teste)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	18,20	22,00 <sup>a</sup>	+3,80	+20,9%	0,88	Pequena
	S	4,32	2,55				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	15,86	17,71	+1,85	+11,7%	0,27	Insuficiente
	S	6,96	3,90				
<b>Movimento Defensivo (Segundos)</b>							
<b>Grupo Controle</b>	$\bar{X}$	34,97	34,03	-0,94	-2,7%	0,25	Insuficiente
	S	3,81	2,71				
<b>Grupo Aplicação</b>	$\bar{X}$	36,56	31,52 <sup>a</sup>	-5,04	-13,8%	1,20	Pequena
	S	4,21	2,67				

**Legenda:** AV = Avaliação;  $\bar{X}$  = Média; s = Desvio Padrão; Δ% = Delta percentual, ES = EffectSize, Magnitude = Tamanho do efeito; <sup>a</sup>Diferença estatisticamente significativa entre PRÉ e PÓS.

### Conclusão

Com base no estudo realizado, conclui-se, que há necessidade de novas pesquisas com o tema, para que se possa responder com mais clareza a influência do TF no desempenho de jovens praticantes de basquetebol.