

## **ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO DA FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES EM ALUNOS DE 10 A 14 ANOS POR MEIO DO BASQUETEBOL**

**UNÁ MARIANA MANFREDINI DE CAMPOS - UNIUV<sup>5</sup>**

Professor Orientador: Marcos Roberto de Oliveira

### **INTRODUÇÃO**

O presente estudo foi desenvolvido como trabalho de conclusão de curso, que é exigência para a formação de professores de Educação Física. Tem como tema a análise do desenvolvimento da força explosiva de membros inferiores em alunos de 10 a 14 anos, por meio do Basquetebol.

É necessário fazer algumas considerações antes das exposições do estudo sobre contribuição da prática do Basquetebol para o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores em alunos de 10 a 14 anos.

A Educação Física deve fazer parte dos programas de ensino, principalmente, na educação perante a sociedade e transformando o ser humano para a vida, tornando-o um cidadão, um ser inteligente e social, pois a Educação Física não trabalha apenas o corpo, mas também a mente.

[...] é assim que o Ser Humano humaniza-se, que a inteligência, ao mesmo tempo prática e conceitual, se desenvolve, formando-se uma pessoa social que pode agir eficazmente na vida (CASTELANI, p.26, 2003).

Qual a contribuição da prática do Basquetebol para o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores em alunos de 10 a 14 anos?

Segundo Martins citado por Guarizi (2007), o esporte Basquetebol adapta-se às habilidades específicas de cada indivíduo. Constituiu uma fonte de saúde e equilíbrio, desenvolve suas qualidades de iniciativa, coleguismo e determinação naquilo que faz, dando ao praticante a oportunidade de conhecer-se, de expressar-se e de superar-se.

Justifica-se a elaboração deste projeto, partindo do pressuposto de que o Basquetebol pode vir a melhorar as habilidades e as qualidades físicas de membros inferiores e, conseqüentemente, a performance dos fundamentos e do jogo desta modalidade.

A pesquisa poderá vir a ser uma contribuição para os profissionais de Educação Física, no futuro, visto que a força explosiva dos membros inferiores é essencial para a realização dos movimentos básicos da modalidade (rebote, deslocamentos de defesa e ataque, entre outros), assim como de saltos, sprints (corridas rápidas), entre outros.

O jogo de basquetebol está mais dinâmico, necessitando de decisões rápidas diante das ações dos adversários. Por isso, no processo de ensino-aprendizagem do Basquetebol, pretende-se desenvolver as capacidades físicas e a aprendizagem das técnicas e estratégias táticas, para que os alunos/atletas das fases de iniciação obtenham um aperfeiçoamento.

### **OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GERAL**

Analisar a contribuição da prática do Basquetebol para o desenvolvimento da força explosiva dos membros inferiores, em alunos de 10 a 14 anos.

---

<sup>5</sup> Acadêmica do 6º semestre do Curso de Educação Física da Uniuv. E-mail: uma\_mariana@hotmail.com

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Analisar a força de impulsão horizontal;
- b) Verificar a resistência dos membros inferiores;
- c) Verificar os resultados obtidos nos testes executados;
- d) Analisar de forma qualitativa os fundamentos do Basquetebol.

## METODOLOGIA

### LOCAL E PARTICIPANTES DA PESQUISA

A amostra foi composta por oito alunas voluntárias, do sexo feminino, saudáveis, com idade entre 10 e 14 anos, média de 11,7 anos, sendo elas participantes da Escolinha de Basquetebol de Porto União, onde é realizada no Ginásio de Esportes Doutor Lauro Muller Soares.

O programa de treinamento foi estabelecido em 50 horas, com treinos de 90 minutos, duas vezes por semana. Iniciado dia 17 de março de 2014.

### INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para determinação da força explosiva de membros inferiores, as alunas foram submetidas à realização de duas técnicas diferentes: Os protocolos aplicados serão: Protocolo do Teste de Força Explosiva de Membros Inferiores, Salto Longitudinal (CARNAVAL, 2002). Protocolo do Teste de Velocidade de Movimento. Protocolo do Teste de Agilidade, Shuttle Run (CARNAVAL, 2002). As alunas foram familiarizadas com os protocolos.

Cada aluna realizou duas repetições de cada teste, com intervalo de 5 minutos para cada tentativa, considerando, assim, o melhor desempenho das alunas.

### INSTRUMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Protocolo do teste de agilidade

Teste *Shuttle Run* (CARNAVAL, 2002)

Desenha-se no chão duas linhas paralelas entre si, distantes de 9,14 metros uma da outra. O indivíduo tinha de se posicionar antes de uma linha das linhas; 10 cm após a outra, deveriam ser colocados dois blocos de 5 cm x 5 cm x 10 cm, distantes 30 cm entre eles.

Após o comando do avaliador, que acionou o cronômetro, o indivíduo tinha que correr o mais rápido possível até os blocos, pegar um deles, e retornar à linha de partida, colocando-o atrás da linha. Continuando a corrida, retornou à outra linha e apanhou o outro bloco, colocando-o também na linha de partida.

O cronômetro tinha de ser travado no momento em que o testado colocasse o último bloco.

Protocolo de teste de força explosiva de membros inferiores

Salto longitudinal (CARNAVAL, 2002).

O indivíduo devia ficar de pé, na marca zero da escala até 400 cm desenhado no chão. Sem realizar corrida de aproximação, podendo fazer o lanceio com os braços, procurando saltar mais distante possível.

Media-se a distância da marca zero à marca mais próxima alcançada pela parte do corpo, que tocou o solo.

## DISCUSSÃO E RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se desta pesquisa que com as aulas de Basquetebol os alunos melhorem as habilidades e as qualidades físicas de membros inferiores e, conseqüentemente, a performance dos fundamentos e do jogo dessa modalidade. A força explosiva dos membros inferiores é essencial para a realização dos movimentos básicos da modalidade (rebote, deslocamentos de defesa e ataque, entre outros), assim como de saltos, sprints (corridas rápidas), entre outros.

## REFERÊNCIAS

CARNAVAL, E. P. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. 5.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

CASTELLANI, L. F. **Educação Física no Brasil - A história não se conta**. 8.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003

GUARIZI, R. M. **Basquetebol da iniciação ao jogo**. Jundiaí: Brasil, 2007.