

Volumen 4 - Número 4 - Julio/Agosto 2018



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Dra. Rosario Castro López

Universidad de Córdoba, España

Mg. Yamiléth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Maribel Parra Saldías

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,
Chile*

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

*Universidad Católica de Brasilia, Brasil
Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



**ANÁLISE DE FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES EM PRATICANTES
DAS MODALIDADES BASQUETEBOL E FUTSAL**

**ANALYSIS OF EXPLOSIVE STRENGTH OF LOWER LIMBS IN PRACTITIONERS
OF THE BASKETBALL AND FUTSAL MODALITIES**

Lic. Maria Carolina Costa

Faculdade Euclides da Cunha, Brasil
costaa.carol@hotmail.com

Drdo. Henrique Miguel

Universidade José do Rosário Espírito Santo do Ppinha, Brasil
prhmiguel@gmail.com

Lic. Marcus Vinícius Almeida Campos

Faculdade Euclides da Cunha, Brasil
mvacampos@hotmail.com

Lic. Francisco Paulino Abreu Neto

Faculdade Euclides da Cunha, Brasil
chicofisio@hotmail.com

Lic. Gustavo Celestino Martins

Faculdade Euclides da Cunha, Brasil
gustavo.ceestino.martins@gmail.com

Fecha de Recepción: 23 de mayo de 2018 – Fecha de Aceptación: 22 de junio de 2018

Resumo

Incluídos no grupo de esportes coletivos o basquetebol e o futsal embora sejam esportes distintos vem crescendo e se desenvolvendo com o passar dos anos e ganhando grande popularidade no país, e no mundo. O basquetebol teve sua invenção com o intuito de ser um esporte mais dinâmico e que envolvesse um grande número de praticantes, para se praticar no inverno americano. O futsal surgiu com o objetivo de ser um esporte fácil de ser jogado, não só no número reduzido de jogadores mais também no espaço, dois esportes que se desenvolveram muito, com isso o nível de competitividade aumentou, e um fator importante são as capacidades físicas para um melhor desempenho das modalidades em quadras. Com isso o objetivo desse trabalho é avaliar qual das duas modalidades apresenta um melhor desenvolvimento dos membros inferiores. Foi realizado um teste de força explosiva de membros inferiores, salto horizontal, com 48 atletas onde 24 praticantes de basquetebol e 24 de futsal, de 12 a 15 anos, do sexo masculino. Os dados obtidos foram analisados e comparados pelo teste t de Student, ao nível de 5% de probabilidade, e pode se dizer que o teste não possuía diferença significativa para dizer que uma modalidade apresenta melhor desenvolvimento que a outra.

Palavras-Chaves

Basquete – Futsal e força explosiva – Praticantes

Abstract

Included in the collective sports group basketball and futsal although they are distinct sports has been growing and developing over the years and gaining great popularity in the country, and in the world. Basketball had its invention with the intention of being a sport more dynamic and that involved a great number of practitioners, to practice in the American winter. Futsal has emerged with the aim of being an easy sport to be played, not only in the reduced number of players but also in space, two sports that have developed a lot, with that the level of competitiveness has increased, and an important factor are the physical capacities for better performance of the modalities in blocks. Thus, the purpose of this study is to evaluate which of the two modalities presents a better development of the lower limbs. It was carried out an explosive strength test of lower limbs, horizontal jump, with 48 athletes where 24 basketball players and 24 futsal, from 12 to 15 years, male. The obtained data were analyzed and compared by Student's t test, at a 5% probability level, and it can be said that the test did not have significant difference to say that one modality presents better development than the other.

Keywords

Basketball – Futsal sport power – Practitioners

Introdução

O basquetebol surgiu com o pedido do diretor do Instituto Técnico da Associação Cristã de Moços (ACM) ao jovem James. O Dr. Luther Halsey Gulick queria que criasse um esporte para resolver um problema que surgia na escola com o frio do inverno. O esporte deveria ser disputado em recinto fechado e movimentar os alunos para que estes saíssem da monotonia de só ter aulas de ginástica por muitos dias seguidos. Com o objetivo de ser um esporte dinâmico, fácil de ser jogado e movimentar o maior número de pessoas. Foi então que surgiu o basquetebol em 1891, nos Estados Unidos, criado por James Naismith, professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Springfield (estado de Massachusetts – EUA)¹.

O futebol de salão tem duas versões sobre o seu surgimento, Há uma versão que o futebol de salão começou a ser jogado por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo (SP), Há também a versão, tida como a mais provável, de que o futebol de salão foi inventado em 1934 na Associação Cristã de Moços de Montevidéu, pelo professor Juan Carlos Ceriani, que chamou este novo esporte de “Indoor-foot-ball”. O futsal devido a sua praticidade tanto no número reduzido de pessoas quanto no espaço, adquiriu uma grande popularidade em todo o país².

Sabemos que são modalidades distintas, mas o Basquetebol e o Futsal podem ser incluídos no grupo de esportes semelhantes, devido à natureza das relações de cooperação e de oposição que acontecem. Esta relação é fundamentalmente condicionada pelo fato dos jogadores poderem jogar em qualquer zona do terreno, havendo contato corporal. Um fator muito importante para um melhor desempenho dessas modalidades esportivas é o trabalho das capacidades físicas³. No preparado atleta para atingir o ótimo desempenho desportivo, é necessário observar e treinar a resistência, a rapidez dos movimentos, a elasticidade, a força e a destreza, desenvolvendo assim as capacidades físicas necessárias gerais e específicas para as competições⁴.

¹ G. T. Almeida y G. P. Rogatto, Efeitos do Método Pliométrico de Treinamento Sobre a Força Explosiva, Agilidade e Velocidade de Deslocamento de Jogadores de Futsal. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, 2:1 (2007):23-28; M. Barnes, El condicionamiento fisicoenbasquetbol. Stadium.13:1 (1985): 31-4; P. D. R. Breganholti, Possíveis Mudanças no psicológico de um atleta de basquetebol em jogos de uma temporada. São José do Rio Pardo. 2012; T. O. Bompa, Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento (São Paulo: Phorte Editora, 2002); T. O. Bompa, Treinamento total para jovens campeões (Barueri: Manole, 2002) y L. C. Bossi, Musculação para o basquetebol (Rio de Janeiro: Sprint, 2005).

² A. L. Calvo, Adecuacion de lapreparacion física em elentrenamiento técnico-tático em baloncesto. Lecturas: Educación Física y Deportes. 4:1(1998); Confederação Brasileira de futsal, Origem. Disponível em: <http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/> Acesso em: 25 mai. 2013; F. N. Coutinho, Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento (Rio de Janeiro: Sprint, 2001); T. Dante y V. Tricoli, Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. 1 ed. (Barueri: Manole, 2005) y S. C. Darido y J. Souza, Para ensinar Educação Física: possibilidade de intervenção na escola (Campinas, SP: Papirus, 2007).

³ A. Freitas, O que é Basquete (Rio de Janeiro, RJ: Casa da Palavra, 2006); A. C. Gomes, Treinamento desportivo: estruturação e periodização (Porto Alegre: Artmed, 2002); M. P. Gonzales y J. B. Riuz, La velocidad em fútbol sala. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital, Buenos Aires, 8:47(2002); P. J. Greco, Iniciação Esportiva Universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube (Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998) y História oficial do basquetebol. Disponível em: <http://www.cbb.com.br> Acesso em: 18 mai. 2013.

⁴ M. A. Marques, O efeito de um ciclo de treinamento pliométrico no desenvolvimento da velocidade de deslocamento em jogadores de basquetebol infantil masculino. Movimento &

Neste trabalho foi relatada uma capacidade física predominante no basquete e futsal: força explosiva dos membros inferiores, e também foi utilizado um teste, para poder comparar a capacidade física de uma modalidade com a outra⁵.

As capacidades físicas são importantes para um melhor desenvolvimento do atleta, para que este adquira uma melhor habilidade motora, seja no basquete quanto no futsal, pois esses esportes são decididos nos detalhes, onde aquele time que tiver um melhor aproveitamento sobre sai em relação ao outro, e essas capacidades contribuem para que o atleta possa ter um melhor índice de desempenho físico⁶.

Objetivo Geral

O objetivo deste trabalho é, comparar qual dos dois esportes estudados, possuem um melhor desempenho das capacidades físicas dos membros inferiores.

Metodologia

Amostra

Foi realizado um teste da bateria de testes do PROESP – BR (PROJETO ESPORTE BRASIL), utilizando 48 alunos do sexo masculino, sendo 24 do basquete e 24 do futsal, com faixa etária entre 12 a 15 anos.

Delineamento experimental

O teste realizado foi força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), O aluno coloca-se imediatamente atrás da linha, com os pés paralelos, ligeiramente afastados, joelhos flexionados, tronco ligeiramente projetado à frente. Ao sinal o aluno deverá saltar a maior distância possível. Serão realizadas duas tentativas, registrando-se o melhor resultado.

Percepção. 5:7 (2005):16-25; J. A. B. Matos; F. J. Aidar; R. R. Mendes; L. M. Lomeu; C. A. Santos y R. Pains, Capacidade de aceleração de jogadores de futsal e futebol. *Fitness e Performance Journal*, 4:6 (2008): 23-30; V. Oliveira; P. R. Oliveira y R. R. Paes, Preparação física no basquetebol (Londrina: Midiograf, 2004); T. Paulo, Educação Física: Fundamentos do Futsal, 18 Jul 2007. Disponível em: <http://educacaofisicatiopaulo.blogspot.com/2007/07/as-habilidades-so-os-movimentos.html>. Acesso em 15 jan. 2013; V. N. Platonov, Tratado geral de treinamento desportivo (São Paulo: Phorte, 2008); Projeto Esporte Brasil. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 15 Fevereiro 2016.

⁵ J. C. Romano, Controle dos Níveis de Força Explosiva no Futsal (Porto Alegre, 2004); A. M. Saad, Estruturação das Sessões de Treinamento Técnico-Tático nos Escalões de formação do Futsal. Florianópolis. 2002 y T. Santi Maria; M. Arruda y A. G. Almeida, Futsal: treinamento de alto rendimento (São Paulo: Phorte, 2009).

⁶ B. R. Santos, Variação e habilidades motoras associada a posição: Estudo em jovens basquetebolistas de 14 – 15 anos. Tese de mestrado. Universidade de Coimbra (Coimbra. 2010) y R. A. Schimidt, aprendizagem e performance motora. Porto Alegre. 2001.

Coleta de dados

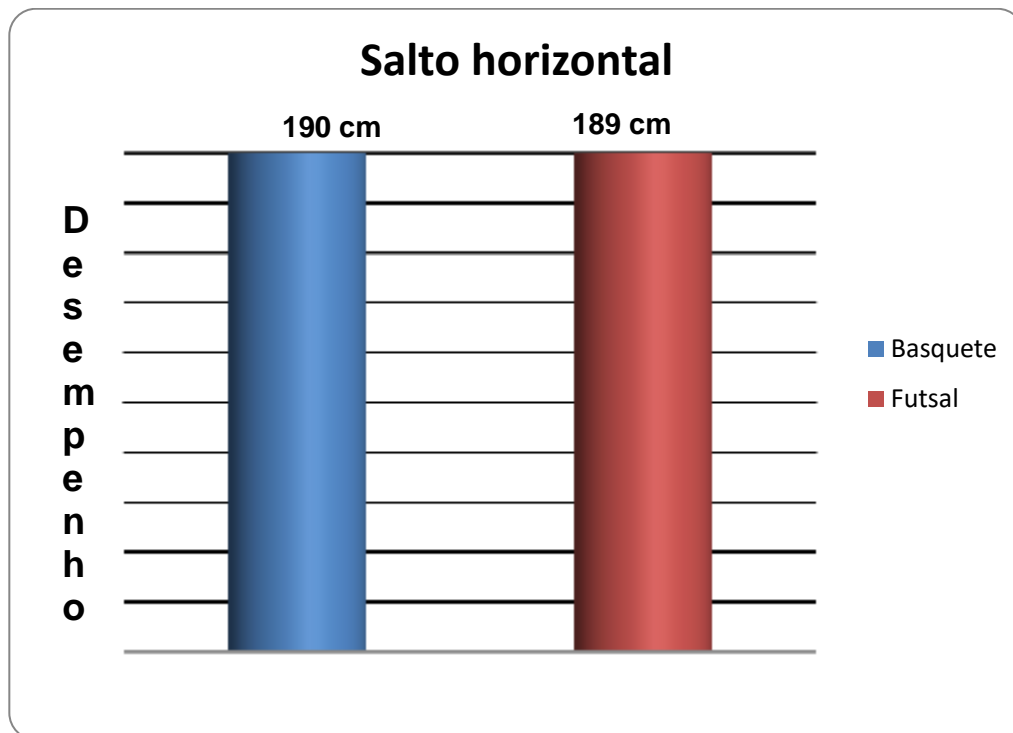
Os dados foram coletados no período de 23 à 30 de abril de 2013 e os testes foram realizados no ginásio do Rio Pardo Futebol Clube, em São José do Rio Pardo – SP.

Tratamento estatístico

Os dados foram submetidos à análise estatística e, as médias foram comparadas pelo teste t de Student, ao nível de 5% de probabilidade.

Resultados da discussão

Após a realização do teste, foram observados os dados referentes ao salto vertical que foram expostos no seguinte gráfico. O teste realizado, como dito anteriormente foi o salto vertical para mensurar a força explosiva de membros inferiores.



Força explosiva de membros inferiores (salto horizontal), os resultados obtidos foram 190 cm de média em distância que o basquete atingiu e 188 cm de média que o futsal atingiu os resultados nos trás o basquete pouco superior em relação ao futsal, mesmo o salto estando presente em grande parte dessa prática, portando após analisar e comparar médias em nível de 5% de probabilidade pode afirmar que as médias não possuem diferenças significativas.

O sucesso de qualquer área é o treinamento, todos os atletas bem sucedidos são indivíduos treinados que se destacam em determinada atividade física e, geralmente, seguem um programa de treinamento bem elaborado durante varios anos. Ao

desenvolvimento multilateral, ou de habilidades múltiplas, tem com objetivo melhorar a adaptação geral. Crianças e jovens que desenvolvem habilidades e aptidão motora estão mais propensos a se adaptarem a cargas de treinamentos elevadas, sem experimentar tensões associadas à especialização precoce⁷.

Podemos destacar diante do estudo realizado e de referências utilizadas que as capacidades físicas são fundamentais no desenvolvimento da criança, são diversos os benéficos que são proporcionados para um bom crescimento, e de forma saudável.

A importância dessas capacidades no esporte aumentou drasticamente nos últimos anos é função desta, possibilitar melhoria nas ações motoras. Entretanto no futsal e também no basquete os determinantes fisiológicos carecem de maiores contribuições científicas, até mesmo pela relevância no esporte, futsal e basquete em nível olímpico⁸.

Com base nesses resultados, podemos concluir que a especificidade de treinamento de ambas as modalidades pode não ser suficiente para alterar o desempenho nas capacidades físicas propostas. Neste estudo podemos afirmar que não teve diferenças significativas nos testes realizados, mesmo o basquete tendo o salto como uma das capacidades físicas mais utilizadas quase o jogo todo não possuiu diferenças em relação ao futsal que pouco utiliza o salto durante a partida, mais porem utiliza o toque e o chute, que contribuem para o desenvolvimento dos membros inferiores.

É importante salientar que outros fatores como a experiência no desporto e a função tática (posição) de cada jogador poderiam influenciar nos resultados. Assim, estudos futuros poderiam considerar estes aspectos.

Conclusão

Mesmo o basquetebol sendo um esporte que possui como característica os saltos durante um jogo, e o futsal utilizar a mobilidade e velocidade de movimentos (passes e chutes) os dois esportes não apresentaram diferenças significativas em relação à potência de membros inferiores mensurada pelo salto vertical nos grupos avaliados. Faz-se notório a realização de mais estudos para que se possa confirmar tal afirmação, sendo que os autores deste estudo reconhecem que possíveis limitações em relação à metodologia do mesmo podem ser fatores de diferenciação nos resultados

Referências

Almeida, G. T. y Rogatto, G. P. Efeitos do Método Pliométrico de Treinamento Sobre a Força Explosiva, Agilidade e Velocidade de Deslocamento de Jogadores de Futsal. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, 2:1 (2007):23-28.

Barnes, M. El condicionamento fisicoenbasquetbol. Stadium.13:1 (1985): 31-4.

⁷ G. L. P. G. Silva, Preparação Física no Basquetebol sob a Ótica dos Preparadores Físicos. Bauru. 2007 y N. C. J. O. Silva, O Futsal na proposta crítica superadora. Criciúma. 2012.

⁸ M. J. G. Tubino, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo (Rio de Janeiro: Shape, 2003) y Y. V. Verkhoshanskil, Treinamento desportivo: teoria e metodologia (Porto Alegre: ARTMED Editora, 2001).

Bompa, T. O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. São Paulo: Phorte Editora. 2002.

Bompa, T. O. Treinamento total para jovens campeões. Barueri: Manole. 2002

Bossi, L. C. Musculação para o basquetebol. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

Breganholti, P.D.R. Possíveis Mudanças no psicológico de um atleta de basquetebol em jogos de uma temporada. São José do Rio Pardo. 2012.

Calvo, A. L. Adecuacion de lapreparacion física em elentrenamiento técnico-tático em baloncesto. Lecturas: Educación Física y Deportes. 4:1(1998).

Confederação Brasileira de futsal. Origem. Disponível em: <http://www.futsaldobrasil.com.br/2009/cbfs/> Acesso em: 25 mai. 2013.

Coutinho, F. N. Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento. Rio de Janeiro: Sprint. 2001.

Dante, T. y Tricoli, V. Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática. 1 ed. Barueri: Manole. 2005

Darido, S. C. y Souza, J. Para ensinar Educação Física: possibilidade de intervenção na escola. Campinas, SP: Papyrus, 2007.

Freitas, A. O que é Basquete. Rio de Janeiro, RJ: Casa da Palavra. 2006.

Gomes, A. C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed. 2002.

Gonzales, M. P. y Riuz, J. B. La velocidade em fútbol sala. Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital, Buenos Aires, 8:47(2002).

Greco, P. J. Iniciação Esportiva Universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora da UFMG. 1998.

História oficial do basquetebol. Disponível em: <http://www.cbb.com.br> Acesso em: 18 mai. 2013.

Marques, M. A. O efeito de um ciclo de treinamento pliométrico no desenvolvimento da velocidade de deslocamento em jogadores de basquetebol infantil masculino. Movimento & Percepção. 5:7 (2005):16-25.

Matos, J. A. B.; Aidar, F. J.; Mendes, R. R.; Lomeu, L. M.; Santos, C. A. y Pains, R. Capacidade de aceleração de jogadores de futsal e futebol. Fitness e Performance Jornal, 4:6 (2008): 23-30.

Oliveira, V.; Oliveira, P.R.y Paes, R. R. Preparação física no basquetebol. Londrina: Midiograf. 2004.

Paulo, T. Educação Física: Fundamentos do Futsal, 18 Jul 2007. Disponível em: <http://educacaofisicatiopaulo.blogspot.com/2007/07/as-habilidades-so-os-movimentos.html>. Acesso em 15 jan. 2013.

Platonov, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte. 2008

Projeto Esporte Brasil. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 15 Fevereiro 2016.

Romano, J. C. Controle dos Níveis de Força Explosiva no Futsal. Porto Alegre. 2004.

Saad A. M. Estruturação das Sessões de Treinamento Técnico-Tático nos Escalões de formação do Futsal. Florianópolis. 2002.

Santi Maria, T.; Arruda, M. y Almeida, A. G. Futsal: treinamento de alto rendimento. São Paulo: Phorte. 2009.

Santos, B. R. Variação e habilidades motoras associada a posição: Estudo em jovens basquetebolistas de 14 – 15 anos. Tese de mestrado. Universidade de Coimbra. Coimbra. 2010.

Schimidt, R. A aprendizagem e performance motora. Porto Alegre. 2001.

Silva, G.L.P.G. Preparação Física no Basquetebol sob a Ótica dos Preparadores Físicos. Bauru. 2007.

Silva, N. C. J. O Futsal na proposta crítica superadora. Criciúma. 2012.

Tubino, M. J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro: Shape. 2003.

Verkhoshanskil, Y.V. Treinamento desportivo: teoria e metodologia. Porto Alegre: ARTMED Editora. 2001.

Para Citar este Artículo:

Costa, Maria Carolina; Miguel, Henrique; Campos, Marcus Vinícius Almeida; Neto, Francisco Paulino Abreu y Martins, Gustavo Celestino. Análise de força explosiva de membros inferiores em praticantes das modalidades basquetebol e futsal. Rev. ODEP. Vol. 4. Num. 4. Julio-Agosto (2018), ISSN 0719-5729, pp. 70-77.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.