

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO BASQUETE

ROCHA, Jean Francisco¹
VESPASIANO, Bruno De Souza ¹

RESUMO

O basquete foi criado no ano de 1891, pelo professor canadense James Naismith. A proposta inicial da modalidade foi criar uma alternativa para os alunos da Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), durante o rigoroso inverno de Massachus, nos Estados Unidos, com o decorrer dos anos houve diversas mudanças no esporte e com isso os atletas tiveram que melhorar suas capacidades físicas. O objetivo do trabalho é examinar as pesquisas já existentes sobre o treinamento de força no basquete e comparar com o treinamento de força otimizado. A pesquisa foi realizada através de revisão sistematizada da literatura utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e pubmed. Artigos em português e inglês que respondiam claramente à pergunta inicial foram incluídos na pesquisa, o basquete exige o desenvolvimento de capacidade físicas, uma delas é a força, onde o atleta utiliza ao decorrer da partida. O trabalho de força é impercendível para a performance do atleta, o treinamento de força é um elemento essencial para o êxito, numa preparação esportiva corretamente aplicada, um dos motivos que faz com que o basquetebol exija grandes níveis de forças, deve-se à complexidade das ações motoras que o caracterizam, como por exemplo saltos, mudanças de direção, acelerações e algumas ações técnicas como bloqueios e jogo um contra um. Otimizando o treinamento de força, trazendo fundamentos que compõe o basquete, o treinador pode corrigir e melhorar a execução dos fundamentos economizando tempo.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento de força, basquete,otimizado.