

EFEITOS IMEDIATOS DO ALONGAMENTO SOBRE O NÚMERO DE ACERTOS E A PRECISÃO DO ARREMESSO DE BASQUETEBOL

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

AUTORES: [SILVA, AMANDA MARIA], [DELLAROSA, BRUNO ROBERTO KAJIMOTO], [MACEDO, CHRISTIANE S. GUERINO], [GAETAN, CARLOS CESAR BENES]

Objetivo: O objetivo deste estudo foi analisar o efeito imediato do alongamento na precisão do movimento e número de acertos de cestas. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por oito atletas de basquetebol, gênero masculino, idade média de $17 \pm 0,75$ anos e $6 \pm 3,4$ anos de treinamento. Todos os atletas foram avaliados em duas situações distintas: inicialmente cada atleta realizou 15 lances-livre, sem aquecimento ou alongamento prévio, e na segunda avaliação (48 horas após a coleta inicial) desenvolveu-se 15 lances-livre imediatamente após o alongamento dos músculos peitoral, tríceps braquial, flexores de cotovelo, punho e dedos; todos bilateralmente, com duas repetições sustentadas por 30 segundos em cada grupo muscular. Para a coleta da precisão do arremesso foi utilizada uma filmadora Sony, com zoom digital de 800x, posicionada no meio da quadra de basquetebol, de frente para a tabela. O Zoom foi adequado para enquadrar exatamente a tabela e definir o local atingido pela bola. Os locais considerados foram: cesta direta, tabela e cesta, aro e cesta, tabela e erro, aro e erro. Utilizou-se o programa de análise de vídeo VirtualDub 1.9.4. para determinar o local atingido pela bola e definir a precisão do arremesso. Após a coleta, os dados foram analisados e comparados estatisticamente pelos testes de Shapiro Wilks e, em função da distribuição normal da amostra, aplicou-se o Teste *t* de Student para amostras pareadas. O nível de significância foi estabelecido em 5%. **Resultados:** Foram observados na primeira análise (sem alongamento ou aquecimento) 8,25(DP=3,41) acertos. Onde 5,37(DP=2,82) foram cesta direta, 0,12(DP=0,35) tabela e cesta e 2,75(DP=1,83) aro e cesta, 1,62(DP=2,72) tabela e erro e 4,75(DP=2,12) aro e erro. No segundo dia de coleta estabeleceu-se 10,62 (DP=3,02) acertos com 6,87(DP=3,13) cestas diretas, 0,62(DP=0,91) tabela e cesta, 3,12(DP=1,64) aro e cesta, 0,87(DP=0,99) tabela e erro e 3,25(DP=2,60) aro e erro. A análise estatística dos acertos apontou $p=0,01$, para as cestas diretas $p=0,06$, para os arremessos com tabela e cesta $p=0,05$, aro e cesta $p=0,37$, tabela e erro $p=0,18$ e aro e erro $p=0,02$. **Conclusão:** Pode-se concluir que o alongamento, quando realizado imediatamente antes do lance-livre, aumenta o número de acertos. Ainda, a precisão parece evidenciar melhora, mas em função do tamanho da amostra não se observou diferença significativa.