

Será a força preditora da coordenação motora em jovens basquetebolistas?

Soares, João F.¹; Monteiro, António M.²; Barbosa, Tiago M.³; Forte, Pedro⁴

¹joaofariaes@icid.es, CIDESD, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²mmonteiro@ipb.pt, CIDESD, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³tiago.barbosa@nie.edu.sg, National Institute of Education, Singapura

⁴pedromiguelforte@gmail.com, CIDESD, Universidade da Beira Interior, Portugal

Resumo

O objetivo deste estudo foi averiguar sobre a existência de relação entre os níveis de força e a coordenação motora em basquetebolistas pertencentes ao escalão de sub-18. A amostra foi composta por 12 jogadores com 15,83 ($\pm 0,55$) anos que participaram no Campeonato Inter-Regional, no Apuramento ao Campeonato Nacional de Sub-18 e Taça Nacional de Sub-18. Na avaliação dos níveis de força dos membros superiores (MS) foi contabilizado o número de repetições no exercício de flexão e extensão de braços durante 30 segundos. Para a avaliação dos níveis de força nos membros inferiores (MI) foi realizado um salto horizontal sem corrida preparatória e medida em centímetros a distância alcançada. No teste de coordenação foi pedido que os sujeitos driblassem 6 cones distanciados a 1,5m na diagonal, finalizando com lançamento na passada, o tempo foi cronometrado em segundos. Foi utilizado o teste de correlação de spearman com um nível de significância de 5%. Não foram verificadas correlações significativas entre os níveis de força dos MS ($r = -0,259$; $p = 0,208$) e a coordenação. No entanto, nos MI verificou-se correlação negativa e significativa com o teste de coordenação ($r = -0,539$; $p = 0,035$). Estes resultados mostram-nos que os níveis de força dos MI por si só, parecem influenciar a melhoria da coordenação motora. Assim, o aumento da força dos MS (ainda que não significativa) e MI podem predizer melhorias na coordenação motora. Os treinadores de basquetebol devem proporcionar treinos específicos de força com vista a melhoria da coordenação motora.

Palavras-Chave: força; coordenação motora; jovens; basquetebol.

Do the strength levels predict the motor coordination in young basketball players?

Soares, João F.¹; Monteiro, António M.²; Barbosa, Tiago M.³; Forte, Pedro⁴

¹joaofariaes@icid.es, CIDESD, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²mmonteiro@ipb.pt, CIDESD, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³tiago.barbosa@nie.edu.sg, National Institute of Education, Singapura

⁴pedromiguelforte@gmail.com, CIDESD, Universidade da Beira Interior, Portugal

Abstract

The aim of this study was to analyse the relation between the strength levels and motor coordination in young basketball players. The sample of this study was composed by 12 basketball players with 15.83 (± 0.55) years old from the U-18 category. The players participate in the inter-regional, national championship round and national cup in 2015/2016 season. The upper limbs (UP) strength was evaluated with the push-up exercise, counting the number of repetitions in 30 seconds. The lower limbs (LL) strength was evaluated in centimetres with the horizontal jump without preparatory sprint. The motor coordination was evaluated with 6 cones separated by 1,5m in the diagonal. The athletes dribbling the ball, skirted the cones and ended with layup finalization in the basket, this exercise was measured in seconds. Spearman correlation test was accessed with a significance level of 5%. No significant correlation was observed between UL strength and motor coordination ($F = -0,259$; $p = 0,208$). However, a negative significant correlation was observed between LL strength and coordination ($F = -0,539$; $p = 0,035$). This results shown that strength levels may increase motor coordination performance. Thus, basketball coaches should perform specific strength training seasons intending to improve the motor coordination. Improving strength levels may contribute for motor coordination improvement.

Keywords: strength; coordination; young; basketball players.