Resumo: O presente estudo tem foco em comparar a flexibilidade, coordenação motora e o equilibrio de um jogador profissional de basquete com o de um aluno e analisar as diferenças no padrão dos movimentos realizados por ambos. Ao final do mesmo podemos perceber que o jogador profissional tem uma flexibilidade mais leve e um maior controle para execução do arremesso.

Palavras-Chave: Flexibilidade,arremesso, equilibrio e coordenação.

Área temática: Ciência da Saúde e Esportiva

Gustavo Sabino

Plínio Samuel

Taffarel Junior

Taís Cristina

Vitor Trivellato

Joel Alves Rodirgues

Introdução:

O basquete é uma modalidade esportiva muito dinâmica e intensa, ao praticar o basquete é possível exercitar diversas partes do seu corpo ao mesmo tempo, o esporte exige corridas, pulos, lançamentos e mudanças bruscas de direção. Isso trabalha diversos músculos do corpo em muitos movimentos diferentes, é uma ótima forma de queimar calorias, melhorar o condicionamento físico e ainda ajudar a criar músculos. Além do exercício físico, um dos maiores benefícios do basquete está na saúde mental, pois os jogadores têm de estar sempre alerta e pensando em estratégias em um curto espaço de tempo. Isso ajuda a exercitar e melhorar a cognição.

A modalidade tem como principais capacidades condicionantes, a resistência aeróbia e anaeróbia a velocidade e a força, principalmente força de explosão, os atletas tem a musculatura com fibras Tipo II fibras de contração, geralmente possui menor quantidade de gordura corporal, os atletas são altos, média de altura dos jogadores no Brasil é de 2,05 metros, a fonte de energia é capacidade glicolítica, que utiliza a fosfocreatina e glicose.

Metodologia:

Foi feita uma análise de vídeo comparando a flexibilidade, alinhamento e coordenação do arremesso de um aluno com o arremesso de um jogador profissional, visando perceber as diferenças no padrão de movimento de ambos.

Resultados (Análise Biomecânica)

Amador: Na realização do movimento, acontece na articulação semiflexão e extensão do joelho, flexão plantar, flexão e extensão do cotovelo, extensão de ombro, flexão e extensão punho, e retorno da posição fundamental. Acontece na musculatura semiflexão e extensão joelho, o músculo agonista é o quadríceps e o antagonista é o posterior de coxa, na flexão plantar o agonista gastrocnêmico (soleo) e o antagonista quadríceps, flexão e extensão de cotovelo, o músculo agonista e o bíceps e o tríceps é o antagonista, na extensão de ombro o músculo agonista é o deltóide e o antagonista é o trapézio.

Profissional: Articulação semiflexão e extensão do joelho, semiflexão plantar,flexão e extensão do cotovelo, extensão de ombro, flexão e extensão punho, e retorno da posição fundamental.

Conclusão:

O amador tem uma flexão de joelho maior, sendo que a do profissional é uma leve flexão, o braço do profissional é mais alinhado ao corpo durante a execução do movimento de arremesso e o amador faz uma projeção para frente dos braços, o profissional eleva menos a planta do pé do que o amador, o profissional faz a extensão de punho de forma mais eficiente do que o amador.