

**TREINAMENTO ADICIONAL COM JOGOS REDUZIDOS COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORA DA PERFORMANCE DE JOGADORES RESERVAS DE BASQUETEBOL DE ELITE**

João Henrique Gomes<sup>1</sup> (CREF - N°: 042858-G/SP)

Renata Rebello Mendes<sup>2</sup> (CRN - N°: 8647)

Marcos Bezerra de Almeida<sup>1</sup> (CREF - N°: 605-G/SE)

Aylton José Figueira Júnior<sup>3</sup> (CREF - N°: 000150-G/SP)

Departamento de Educação Física - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão-SE/BRASIL<sup>1</sup>

Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Sergipe - São Cristóvão-SE/BRASIL<sup>2</sup>

Faculdade de Educação Física - Universidade São Judas Tadeu - São Paulo -SP/BRASIL<sup>3</sup>

jhenriquegomes@terra.com.br

**INTRODUÇÃO:** Um dos maiores desafios dos treinadores esportivos é criar uma condição e ambiente que torne possível os jogadores alcançarem o maior nível de desempenho durante uma competição e, desafio maior ainda, condicionar os atletas que participam menos dos jogos, como é o caso dos reservas. Os jogos reduzidos (JR) parecem ser uma excelente opção de exercício de treinamento com intuito de provocar demandas similares ao jogo. **OBJETIVO:** verificar o efeito de seis semanas do treinamento adicional com JR - três vs três (3v3) no desempenho físico dos reservas de basquetebol de elite durante a competição. **METODOLOGIA:** Onze jogadores profissionais de elite fizeram parte desse estudo, com idade de  $25,1 \pm 4,3$  anos, estatura de  $195,4 \pm 11,3$  cm, massa corporal de  $101,5 \pm 22,0$  kg, sendo divididos em dois grupos: titulares (5) e reservas (6). Durante seis semanas, todos os atletas seguiram a rotina padrão de treinamento e jogos (10 jogos), porém os atletas reservas (tempo médio de jogo < 12,5 min), realizaram treinamento adicional com JR-3v3 em 4x4min/3min de descanso. Os atletas foram avaliados antes e após 6 semanas na potência muscular de (salto vertical), agilidade (T-test), e potência aeróbia (Yo-yo intermittent recovery test), além do acompanhamento da percepção de esforço (PE). Os dados foram expressos em média e desvio padrão. A homocedasticidade foi avaliada pelo teste de Levene, e ANOVA *two-way* com medidas repetidas foi utilizada. Tukey *post hoc* foi utilizado para identificar diferenças entre as médias. A significância adotada foi de  $p \leq 0,05$ . **RESULTADOS:** Tanto os atletas titulares (TIT) quanto os reservas (RES) melhoraram no salto vertical (TIT pré =  $38,7 \pm 5,9$  e pós =  $40,1 \pm 4,8$ cm; RES pré =  $39,9 \pm 5,9$  e pós =  $41,3 \pm 5,0$ cm), T-test (TIT pré =  $9,09 \pm 0,43$  e pós =  $8,76 \pm 0,52$ s; RES pré =  $9,44 \pm 0,45$  e pós =  $9,14 \pm 0,51$ s) e Yo-yo intermittent recovery test (TIT pré =  $46,4 \pm 3,2$  e pós =  $48,8 \pm 3,3$ ml.kg.min<sup>-1</sup>; RES pré =  $47,0 \pm 2,7$  e pós =  $48,2 \pm 3,4$ ml.kg.min<sup>-1</sup>) após seis semanas de treinamento. Não houve diferenças entre TIT e RES em nenhum dos momentos de avaliação. A PE não apresentou diferenças entre TIT ( $491,4 \pm 56,2$  a.u.) e RES ( $475,9 \pm 60,4$  a.u.) na carga interna semanal ( $p > 0,05$ ). **CONCLUSÃO:** o presente estudo permitiu demonstrar que o treinamento adicional com JR-3v3 na metade da quadra, aplicado aos seis atletas reservas de basquetebol de elite, resultou em respostas similares ao desempenho físico dos atletas titulares. Apesar do número reduzido de atletas avaliados, na comparação do efeito do treinamento adicional, foi possível encontrar efeito positivo dessa intervenção.

**Palavras-Chaves:** basquetebol, treinamento físico, avaliação do rendimento.