

SANTOS, Anderson José dos. Comparativo de força de membros inferiores em atletas de Handebol juvenil. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

O handebol é uma modalidade muito praticada na atualidade pelos adolescentes, e cada vez mais a procura por essa modalidade aumenta, é um esporte onde é trabalhado todo o contexto social, físico e psicológico. Tendo como objetivo esse estudo verificar o ganho das capacidades físicas de força de membros inferiores e de velocidade, entre a turma de treinamento da cidade de Bragança Paulista – SP e a turma de treinamento de Extrema – MG, ambas as turmas no sexo masculino e com idade de 14 a 16 anos. Para realizar essa avaliação foi utilizado o Manual Proesp-Br, através desse modelo foram aplicados testes para força de membros inferiores, teste de salto em extensão, para aferir a velocidade foi aplicado o teste de corrida de 20 metros e para o de agilidade foi aplicado o teste do quadrado. Para execução desses testes foram necessários os seguintes materiais: Espaço físico, fitas adesivas, cronômetros, trena, fita de aferição de medidas, cones, apito, e a ficha de avaliação Proesp-Br. Através dos testes pode se observar que a turma de treinamento de Bragança Paulista no teste de agilidade (teste do quadrado), teve um desempenho bom no primeiro semestre ficando estável no segundo semestre, já a turma de Extrema ficaram como fraco sem evolução durante os 06 meses de treino, no teste de salto em extensão os atletas de Bragança Paulista ficaram classificados no primeiro semestre como bom e logo após seis meses conseguiram evoluir para muito bom e os atletas de Extrema de razoável conseguiram melhorar para bom, e no teste de velocidade de 20 metros a turma de treinamento de Bragança Paulista conseguiram evoluir no período de seis meses de fraco para razoável já a turma de Extrema ficaram estável em fraco. Após o término dos testes, pode se dizer que a turma de treinamento de Bragança Paulista se saiu melhor do que a turma de treinamento de Extrema pelo estilo de treinos diferentes e a periodização ser bem elaborada.