

ANÁLISE ANATÔMICA DO ARREMESSO JUMP NO BASQUETEBOL¹

PARENTE, Athos Tollstadius¹; FIUZA, Tatiana de Sousa²

Palavras-chave: anatomia do movimento; músculos; jump

BASE TEÓRICA

O basquetebol foi criado nos Estados Unidos pelo canadense James Naismith, professor do Springfield College, e tinha como principal objetivo trazer os alunos de volta às aulas de educação física, abandonadas no inverno em função das baixas temperaturas locais e da desmotivação provocada pelas mesmas (JUNIOR, 2006) já que os alunos eram obrigados a praticar ginástica em aparelhos (COUTINHO, 2001).

O basquetebol se tornou uma das modalidades mais praticadas no mundo (DAIUTO, 1991), possuindo em torno de 300 milhões de participantes. Sua prática massificada trouxe grande contribuição para seu desenvolvimento, tornando-se uma modalidade com grande complexidade técnica (OKAZAKI et al., 2004). O arremesso é o fundamento técnico mais importante no basquetebol (OKAZAKI et al., 2006), pois é através deste que se obtêm os pontos (DAIUTO, 1991). Entre as técnicas de arremesso (gancho, uma mão, bandeja, entre outras), destaca-se o arremesso de jump por proporcionar vantagens como: proteção contra a marcação, alto ponto de lançamento da bola, rápida execução, precisão e consistência (DAIUTO, 1971; KNUDSON, 1993; OKAZAKI et al., 2004), se mostrando o mais eficaz e utilizado pelos jogadores independente de sua função (armadores, alas ou pivôs) (MARQUES, 1980; OKAZAKI et al., 2004; OKAZAKI et al., 2006).

OBJETIVO

Este estudo teve como objetivo relacionar os movimentos anatômicos do arremesso jump com os principais grupos musculares envolvidos.

¹ Resumo revisado pela Coordenadora da Ação de Extensão e Cultura código ICB-58: Prof^a. Dr^a. Tatiana de Sousa Fiuza

METODOLOGIA

O trabalho fundamenta-se em uma analogia entre os movimentos do arremesso intitulado jump e os principais músculos requeridos, baseando-se em artigos e livros da área da Anatomia do movimento, do Basquetebol e do arremesso tipo jump.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O arremesso de jump utiliza as duas mãos em sua execução, onde uma das mãos segura a bola (posicionada abaixo da bola) e realiza o lançamento, e a outra mão auxilia na sustentação da bola (posicionada ao lado da bola) (OKAZAKI et al. 2004). Somente os dedos devem tocar na bola para facilitar a pegada. Sendo um arremesso que se utiliza de um salto vertical (COUTINHO, 2001). Inicialmente, na preparação do salto, realizam-se nos membros inferiores, semi-flexão das coxas (por meio dos músculos: iliopsoas, reto femoral, pectíneo, tensor da fáscia lata e sartório) e semi-flexão das pernas (através dos músculos bíceps da coxa, semitendíneo, semimembranoso, com auxílio do grácil, sartório e gastrocnêmios). Simultaneamente nos membros superiores tem-se uma flexão de braços (usando a porção clavicular do m. deltóideo, porção clavicular do m. peitoral maior e m. coracobraquial), uma flexão de antebraços (através dos músculos: bíceps braquial, braquial, braquiorradial) e uma extensão das mãos, através dos músculos: extensor radial longo do carpo, extensor radial curto do carpo, extensor ulnar do carpo, estando o antebraço dominante pronado (por meio do m. pronador redondo e pronador quadrado), e o outro antebraço semi-pronado. Em um segundo momento, há uma extensão das coxas (pela contração da cabeça longa do m. bíceps da coxa, m. semimembranoso, m. semitendíneo, m. glúteo máximo, porção extensora do m. adutor magno), uma extensão das pernas (através do m. quadríceps) e uma flexão plantar (por meio dos mm. tibial posterior, plantar longo e tríceps sural), sendo esse o exato instante em que o arremessador sai verticalmente do chão. Após realizar o salto vertical, no ponto mais alto, realiza-se flexão do braço, extensão do antebraço (através dos mm. tríceps braquial e ancônio) e flexão da mão (através dos músculos: flexor ulnar do carpo, flexor radial do carpo e palmar longo) do membro superior dominante, estando o outro utilizado apenas como apoio. Os músculos abdominais (m. reto abdominal, m. oblíquo externo do abdome, m. oblíquo interno do abdome, m. transverso do abdome) e posturais (m. iliocostal, m. longuíssimo e m. espinhal do

tórax), têm um papel primordial no movimento do arremesso, pois são tais que mantêm o corpo em equilíbrio, facilitando assim a coordenação e execução do jump (GRAY, 1988; DANGELO; FATTINI, 2007).

O final do movimento consiste em amortecer a queda, proporcionada pelo salto, havendo nos membros inferiores, no instante em que os pés tocam o chão, uma semi-flexão das coxas e uma semi-flexão das pernas, e após a queda já ter sido neutralizada, há uma extensão das coxas e uma extensão das pernas, voltando à posição inicial do movimento (GRAY, 1988; DANGELO; FATTINI, 2007).

CONCLUSÕES

Através do presente trabalho verificou-se que os movimentos anatômicos do arremesso jump são complexos e trabalham intensamente tanto os músculos dos membros superiores e inferiores quanto os do tronco (anterior e posterior), necessitando de um bom nível de coordenação motora, para que possa ser realizado corretamente e com maior eficiência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COUTINHO, N. F. **Basquetebol na Escola**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2001. 149p.
- DAIUTO, M. **Basquetebol: Metodologia e Ensino**. 6ª edição São Paulo: Editora Hemus, 1971. 281p.
- DAIUTO, M. **Basquetebol: Origem e Evolução**. São Paulo: Editora Iglu, 1991. 181p.
- DANGELO, J. G.; FATTINI, C. A. **Anatomia humana sistêmica e segmentar**. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. 800p.
- GRAY, H. **Anatomia**. 29.ª ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A, 1988. 1147p.
- JUNIOR, D. D. **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2006. 223p.
- KNUDSON, D. Biomechanics of the Basketball Jump Shot – Six Key Points. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**, v. 64, p. 67-73, 1993.
- MARQUES, W. **Caderno Técnico Didático de Basquetebol**. Brasília (DF): Ministério da Educação e Cultura, 1980.

OKAZAKI, V. H. A.; RODACKI, A. L. F.; SARRAF, T. A.; DEZAN, V. H.; OKAZAKI, F. H. Diagnóstico da Especificidade Técnica dos Jogadores de Basquetebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 12, n. 4, p. 17-24, 2004.

OKAZAKE, V. H. A.; RODACKI, A. L. F.; OKAZAKI, F. H. A. Arremesso Tipo Jump no Basquetebol: Novatos Versus Experientes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 5, n.2, p. 33-39, 2006.

¹ Aluno do curso de Educação Física – UFG . Athos_capone@hotmail.com

² Professora orientadora ICB/UFG. tatianaanatomia@gmail.com