



A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO ATLETISMO PARA ESCOLARES JOGADORES DE BEISEBOL

Mariana Amendoa Puppim¹, Fabiane Castilho Teixeira²

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da UNICESUMAR, Maringá- Pr. Bolsista do PROBIC-UniCesumar

² Mestre, Docente do Curso de Educação Física UNICESUMAR

RESUMO

O Beisebol é um esporte de origem britânica praticado em todo o mundo, caracterizado por um elenco de nove jogadores titulares, divididos em posições específicas, tais como rebatedores e lançadores. Do ponto de vista do desempenho esportivo as capacidades físicas precisam ser trabalhadas, uma vez que seu desenvolvimento pode acarretar em melhor desempenho. Todavia, o objetivo deste trabalho foi estabelecer um paralelo entre as capacidades físicas velocidade e agilidade de jogadores de beisebol, fazendo um trabalho de treinamento que associe o as modalidades beisebol e atletismo aproveitando o repertório técnico do ensino da corrida para buscar uma melhora do desempenho das capacidades mencionadas. A amostra foi composta por 12 atletas de beisebol, com a faixa etária entre 8 e 12 anos, do sexo masculino que realizaram teste de velocidade (50m) e Agilidade (shuttle run) submetidos a pré e pós teste. Os dados foram tratados com o pacote estatístico SPSS versão 2.0. Ao final da pesquisa verificou-se que na capacidade física agilidade houve melhora, porém não significativa estatisticamente, o que não invalidou os resultados obtidos com o treinamento realizado. Já a capacidade física a velocidade apresentou melhora significativa em relação ao treinamento realizado.

PALAVRAS-CHAVE: Agilidade; Atletismo; Beisebol; Velocidade.

1 INTRODUÇÃO

O Beisebol é um esporte de origem britânica, praticado em todo mundo, caracterizado por um elenco de nove jogadores titulares divididos em posições específicas, tais como corredores rebatedores lançadores entre outras, que exigem um preparo específico das valências físicas do atleta.

O beisebol oferece aos seus praticantes inúmeros benefícios à saúde física, e psicossocial, pois carrega em sua tradição de ensino uma metodologia pautada no que popularmente costuma-se chamar “filosofia do beisebol”, herdada dos primeiros professores da modalidade no país, os imigrantes japoneses. Tal metodologia conta com fortes aliados como a disciplina, o espírito de equipe o jogo limpo.

De acordo com Weinberg e Gould (2008) muitos participantes de esportes competitivos afirmam que estes esportes não apenas podem revelar esforços cooperativos entre colegas que perseguem um objetivo comum, mas podem ajudar a preparar estas pessoas para a vida. Com esta filosofia acredita-se que o beisebol tem sido um instrumento de grande valia aos seus praticantes, preparando-os para superar os próprios desafios em pequena escala e posteriormente superando os desafios maiores que a vida poderá lhes apresentar.

O Atletismo sendo um esporte individual possui suas particularidades e sua própria filosofia, mas foi no seu potencial de iniciação desportiva que buscamos estabelecer um paralelo entre as duas modalidades, o beisebol e o atletismo. A modalidade tem sido referenciada por inúmeros autores como *esporte base*, pois o atletismo tem em sua ampla



gama de movimentos o desenvolvimento das habilidades do beisebol, a saber, a corrida de velocidade e o arremesso de curta e longa distância.

O aprendizado esportivo de acordo com Weineck (2003) tem sua melhor fase na infância, pois nessa fase é que a criança absorve com maior facilidade os estímulos para todo aprendizado neste caso o aspecto motor. Gallahue (2001) afirma que andar, correr, saltar, arremessar entre outras, são habilidades fundamentais de uma criança em seu desenvolvimento motor, e o esporte nesta fase inicial tem uma grande importância no desenvolvimento dessas habilidades.

Do ponto de vista do desempenho esportivo, as capacidades físicas necessitam ser trabalhadas, uma vez que, seu desenvolvimento pode acarretar em melhor desempenho da performance. As principais valências físicas de acordo com Tubino (1985) são Força, Velocidade, Coordenação, Equilíbrio, Ritmo, Flexibilidade, Resistência, Agilidade, e Descontração.

Dentre as nove capacidades citadas, sem dúvida a velocidade é a mais exigida no beisebol, pois, atletas velozes têm maiores chances de obter *runs*¹ para seu time e possivelmente coloca-lo em posição de liderança nos campeonatos.

Assim, considera-se a hipótese do estudo de que os exercícios educativos do atletismo podem auxiliar os atletas das categorias de base do beisebol, gerando melhores resultados e tornando-os mais velozes e mais eficientes para suas respectivas equipes.

O presente estudo teve por objetivo verificar a influência da aprendizagem da corrida em atletas de beisebol, estabelecendo um paralelo entre as modalidades beisebol e atletismo, a fim de buscar resultados significativos para o ensino do beisebol.

Buscou-se também formas de melhorar o ensino da corrida dos atletas de beisebol nas categorias de base, munindo-se do atletismo como esporte base e possibilitando o ensino completo da mecânica de corrida através de exercícios educativos para que os beisebolistas encontrem maior facilidade em melhorar seu desempenho evitando lesões, adquirindo maior aproveitamento do seu potencial esportivo, destacando-se no cenário nacional e internacional.

Dessa forma, estabelecemos a seguinte questão norteadora: qual a influência da corrida de velocidade para o ensino da modalidade beisebol?

2 MATERIAL E MÉTODOS

O Beisebol é um esporte de origem britânica, praticado em todo mundo, caracterizado por um elenco de nove jogadores titulares divididos em posições específicas, tais como corredores rebatedores lançadores entre outras, que exigem um preparo específico das valências físicas do atleta.

O beisebol oferece aos seus praticantes inúmeros benefícios à saúde física, e psicossocial, pois carrega em sua tradição de ensino uma metodologia pautada no que popularmente costuma-se chamar “filosofia do beisebol”, herdada dos primeiros professores da modalidade no país, os imigrantes japoneses. Tal metodologia conta com fortes aliados como a disciplina, o espírito de equipe e o jogo limpo.

De acordo com Weinberg e Gould (2008) muitos participantes de esportes competitivos afirmam que estes esportes não apenas podem revelar esforços cooperativos entre colegas que perseguem um objetivo comum, mas podem ajudar a preparar estas pessoas para a vida. Com esta filosofia acredita-se que o beisebol tem sido um instrumento de grande valia aos seus praticantes, preparando-os para superar os



próprios desafios em pequena escala e posteriormente superando os desafios maiores que a vida poderá lhes apresentar.

O Atletismo sendo um esporte individual possui suas particularidades e sua própria filosofia, mas foi no seu potencial de iniciação desportiva que buscamos estabelecer um paralelo entre as duas modalidades, o beisebol e o atletismo. A modalidade tem sido referenciada por inúmeros autores como *esporte base*, pois o atletismo tem em sua ampla gama de movimentos o desenvolvimento das habilidades do beisebol, a saber, a corrida de velocidade e o arremesso de curta e longa distância.

O aprendizado esportivo de acordo com Weineck (2003) tem sua melhor fase na infância, pois nessa fase é que a criança absorve com maior facilidade os estímulos para todo aprendizado neste caso o aspecto motor. Gallahue (2001) afirma que andar, correr, saltar, arremessar entre outras, são habilidades fundamentais de uma criança em seu desenvolvimento motor, e o esporte nesta fase inicial tem uma grande importância no desenvolvimento dessas habilidades.

Do ponto de vista do desempenho esportivo, as capacidades físicas necessitam ser trabalhadas, uma vez que, seu desenvolvimento pode acarretar em melhor desempenho da performance. As principais valências físicas de acordo com Tubino (1985) são Força, Velocidade, Coordenação, Equilíbrio, Ritmo, Flexibilidade, Resistência, Agilidade, e Descontração.

Dentre as nove capacidades citadas, sem dúvida a velocidade é a mais exigida no beisebol, pois, atletas velozes têm maiores chances de obter *runs*² para seu time e possivelmente coloca-lo em posição de liderança nos campeonatos.

Assim, considera-se a hipótese do estudo de que os exercícios educativos do atletismo podem auxiliar os atletas das categorias de base do beisebol, gerando melhores resultados e tornando-os mais velozes e mais eficientes para suas respectivas equipes.

O presente estudo teve por objetivo verificar a influência da aprendizagem da corrida em atletas de beisebol, estabelecendo um paralelo entre as modalidades beisebol e atletismo, a fim de buscar resultados significativos para o ensino do beisebol.

Buscou-se também formas de melhorar o ensino da corrida dos atletas de beisebol nas categorias de base, munindo-se do atletismo como esporte base e possibilitando o ensino completo da mecânica de corrida através de exercícios educativos para que os beisebolistas encontrem maior facilidade em melhorar seu desempenho evitando lesões, adquirindo maior aproveitamento do seu potencial esportivo, destacando-se no cenário nacional e internacional.

Dessa forma, estabelecemos a seguinte questão norteadora: qual a influência da corrida de velocidade para o ensino da modalidade beisebol?

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao término da pesquisa foi possível identificar os resultados conseguidos após a intervenção realizada. Dessa forma, a Tabela 1 apresenta os resultados encontrados nos momentos pré e pós 60 dias para ambos os grupos.

Tabela 1 - Resultados dos testes Shuttle Run e Teste de 50m nos momentos pré e pós 60 dias.

| | Grupo Experimental (GE) | | | |
|-------------------|-------------------------|----------|--------|-----------------|
| | Pré | Pós | P | TE |
| Teste Shuttle Run | 11,3±0,6 | 11,1±0,7 | 0,491* | -0,30 (Trivial) |



| | | | | |
|-----------|----------|---------|--------|----------------|
| Teste 50m | 10,0±0,3 | 9,0±0,4 | <0,05* | -3,49 (Grande) |
|-----------|----------|---------|--------|----------------|

*Teste t-pareado

Os resultados evidenciaram que houve diferença significativa (GE $p < 0,05$) entre seus respectivos momentos pré e pós 60 dias para a variável Teste de 50m. Além disso, o cálculo do tamanho do efeito demonstrou que foram grandes as mudanças (pré 10,0±0,3 e pós 9,0±0,4 portanto $p < 0,05$). Já para o teste Shuttle Run, a análise dos dados não demonstrou diferença estatística significativa entre os momentos pré e pós teste.

De acordo com os resultados apresentados neste estudo pode-se constatar que durante o período de intervenção houve um melhor desempenho no trabalho da capacidade física velocidade, sendo que a capacidade física agilidade apresentou resultados estatisticamente não significativos, porém que não desvaloriza o estudo, somente evidencia que a capacidade de adaptação e melhora da agilidade requer outra discussão onde pontuaremos no parágrafo que segue.

Conforme Gallahue (2013), um dos fatores importantes que auxiliam expressivamente a melhora na velocidade de meninos na fase da adolescência é o desenvolvimento maturacional. Já, a capacidade física agilidade declinou em quase todos os grupos etários das novas gerações em comparação com a geração de seus genitores por exemplo. Já no estudo apresentado por Re (2005) explica que a melhora na agilidade relaciona-se mais com a capacidade coordenativa do que ao estágio maturacional e idade cronológica.

Na pesquisa de Ulbrich et. al. (2007) evidenciou-se que a velocidade teve melhora após os testes em função ao estágio maturacional dos indivíduos. Portanto, o treinamento com os exercícios propostos serviu para entender que os atletas de beisebol estudados nesta pesquisa precisam de treinamento de exercícios para coordenação motora, além de trabalharem com a velocidade e com agilidade, pois a agilidade dependendo da coordenação deve ser tratada com atenção pelos treinadores de beisebol onde a demanda da agilidade é muito alta principalmente nas jogadas defensivas.

Dentre os princípios do treinamento sugere-se para a continuidade deste estudo o princípio da progressão do treinamento de acordo com Howley e Franks (2008) as demandas impostas ao corpo tendem a aumentar de modo contínuo ao longo do tempo. Levando em consideração a faixa etária, a puberdade os estímulos recebidos e fatores motivacionais aliados ao maior período em meses de treinamento um melhora progressiva de tais capacidades estudadas.

Assim, destaca-se que, com a intervenção que teve duração de 60 dias houve melhora da agilidade e velocidade em função do treinamento realizado, e da maturação biológicas dos indivíduos. Dessa forma, considera-se que com maior tempo de intervenção os resultados poderão ser mais expressivos. Intervenções que sigam rigorosamente protocolos reconhecidos pela comunidade científica, e com maior disponibilidade de tempo poderão melhorar sobremaneira o desempenho dos beisebolistas. Além do mais, enfatiza-se que se trabalhando constantemente os exercícios do atletismo, com variações de diferentes estímulos na intensidade no volume, acrescentando exercícios para coordenação motora de acordo com a faixa etária do grupo estudado, controlando a intensidade, a velocidade de execução e o intervalo de descanso o treinamento poderá ser bastante eficaz.



4 CONCLUSÃO

Ao término da pesquisa foi possível identificar os resultados conseguidos após a intervenção realizada. Dessa forma, a Tabela 1 apresenta os resultados encontrados nos momentos pré e pós 60 dias para ambos os grupos.

Tabela 1 - Resultados dos testes Shuttle Run e Teste de 50m nos momentos pré e pós 60 dias.

| | Grupo Experimental (GE) | | | |
|-------------------|-------------------------|----------|--------|-----------------|
| | Pré | Pós | P | TE |
| Teste Shuttle Run | 11,3±0,6 | 11,1±0,7 | 0,491* | -0,30 (Trivial) |
| Teste 50m | 10,0±03 | 9,0±0,4 | <0,05* | -3,49 (Grande) |

*Teste t-pareado

Os resultados evidenciaram que houve diferença significativa (GE $p < 0,05$) entre seus respectivos momentos pré e pós 60 dias para a variável Teste de 50m. Além disso, o cálculo do tamanho do efeito demonstrou que foram grandes as mudanças (pré 10,0±03 e pós 9,0±0,4 portanto $p < 0,05$). Já para o teste Shuttle Run, a análise dos dados não demonstrou diferença estatística significativa entre os momentos pré e pós teste.

De acordo com os resultados apresentados neste estudo pode-se constatar que durante o período de intervenção houve um melhor desempenho no trabalho da capacidade física velocidade, sendo que a capacidade física agilidade apresentou resultados estatisticamente não significativos, porém que não desvaloriza o estudo, somente evidencia que a capacidade de adaptação e melhora da agilidade requer outra discussão onde pontuaremos no paragrafo que segue.

Conforme Gallahue (2013), um dos fatores importantes que auxiliam expressivamente a melhora na velocidade de meninos na fase da adolescência é o desenvolvimento maturacional. Já, a capacidade física agilidade declinou em quase todos os grupos etários das novas gerações em comparação com a geração de seus genitores por exemplo. Já no estudo apresentado por Re (2005) explica que a melhora na agilidade relaciona-se mais com a capacidade coordenativa do que ao estágio maturacional e idade cronológica.

Na pesquisa de Ulbrich et. al. (2007) evidenciou-se que a velocidade teve melhora após os testes em função ao estágio maturacional dos indivíduos. Portanto, o treinamento com os exercícios propostos serviu para entender que os atletas de beisebol estudados nesta pesquisa precisam de treinamento de exercícios para coordenação motora, além de trabalharem com a velocidade e com agilidade, pois a agilidade dependendo da coordenação deve ser tratada com atenção pelos treinadores de beisebol onde a demanda da agilidade é muito alta principalmente nas jogadas defensivas.

Dentre os princípios do treinamento sugere-se para a continuidade deste estudo o princípio da progressão do treinamento de acordo com Howley e Franks (2008) as demandas impostas ao corpo tendem a aumentar de modo contínuo ao longo do tempo. Levando em consideração a faixa etária, a puberdade os estímulos recebidos e fatores motivacionais aliados ao maior período em meses de treinamento um melhora progressiva de tais capacidades estudadas.

Assim, destaca-se que, com a intervenção que teve duração de 60 dias houve melhora da agilidade e velocidade em função do treinamento realizado, e da maturação biológicas dos indivíduos. Dessa forma, considera-se que com maior tempo de



intervenção os resultados poderão ser mais expressivos. Intervenções que sigam rigorosamente protocolos reconhecidos pela comunidade científica, e com maior disponibilidade de tempo poderão melhorar sobremaneira o desempenho dos beisebolistas. Além do mais, enfatiza-se que se trabalhando constantemente os exercícios do atletismo, com variações de diferentes estímulos na intensidade no volume, acrescentando exercícios para coordenação motora de acordo com a faixa etária do grupo estudado, controlando a intensidade, a velocidade de execução e o intervalo de descanso o treinamento poderá ser bastante eficaz.

REFERÊNCIAS

GALLAHUE, David L.; ARAUJO, Maria Aparecida da Silva Pereira; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2001. 641 p. ISBN 85-86702-33-1

GALLAHUE, David L.; ARAUJO, Maria Aparecida da Silva Pereira; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2013. 7ª Ed. 2013, p. 287-288 e 373. ISBN 85-86702-33-1

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de cursos.** 9. Ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

MATTHIESEN, Sarah Quenzer: **Atletismo Teoria e Prática Educação Física no Ensino Superior.** Ed. Gen e Guanabara Koogan. Pág.36-38.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. **Testes em ciência do esporte.** 7ª Ed. 2005 Celafiscs. Pag. 71-73 e 76-78.

RE, A.H.N. et al. Ralações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.19, n.2 p.153-162, 2005

TUBINO, Manoel Jose Gomes. **As qualidades físicas na educação e desportos.** 5. Ed. rev. e atual. São Paulo: IBRASA, 1979. 78 p.

Ulbrich AZ, Machado A, Vasconcelos IQA, Stabelini NA, Mascarenhas LPG, Campos W, Aptidao física em crianças em diferentes estágios matraconais. *Fit Perf J.* 2007; 6(5):277-82.

WEINECK, Jüegen; CARVALHO, Beatriz Maria Romano. **Treinamento Ideal.** 9 ed. Barueri: Manole, 2003

HOWLEY, Edward T., FRANKS B. Dom. **Manual do Condicionamento Físico.** 5º Edição Ed. Artmed, 2008 p.206-207

WEINBERG, Robert S., GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 4Edição. Ed. Artmed, 2008 p. 122



VIII Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica
I Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Tecnológica e Inovação

23 a 25 de outubro de 2016

ISBN 978-85-459-0309-3