

RENDIMENTO E PARTICIPAÇÃO NO BASQUETE DA UFC

X Encontro de Experiências Estudantis

Jadsom de Queiroz Felix, Ítalo Gomes, Wildner Lins de Souza

Introdução: O esporte é um dos alicerces para o ser humano seguir uma vida saudável e ética, pois, através dele, conseguimos lidar melhor a nossa maneira de agir e de pensar, além de estarmos constantemente praticando atividades físicas que nos trazem vários benefícios como o bem-estar pessoal. Comecei a jogar a basquete aos 11 anos, e esse tempo todo no esporte foi essencial para me formar como aluno, cidadão, homem e atleta, por isso que dedico a maioria dos dias para o basquete, seja na academia, seja nas quadras, seja nas ruas. **Objetivos:** O basquete da UFC em 2015 entrou em um processo de reconstrução, os veteranos campeões brasileiros de 2013 saíram e os novatos tiveram a missão de continuar a difícil missão de continuar o que os antigos fizeram que foi conquistas no cenário nacional no desporto universitário brasileiro. A nível regional, a UFC já se encontra como uma das melhores universidades na modalidade, participando da Liga Universitária em 2017 e o 3x3 dos JUB's (Jogos Universitários Brasileiros) do mesmo ano. Os objetivos não só meus, mas de como todos os atletas são ajudar a equipe nos treinamentos e nos jogos para que o time se fortaleça e conquiste todos os campeonatos que vinherem a disputar. **Desenvolvimento:** Nas segundas, quartas e sextas (exceto feriados) há os treinamentos na quadra do CEU, e durante as 2 horas têm alongamentos, aquecimentos e os treinos tático e técnico, visando melhorar tanto as habilidades individuais como as jogadas coletivas. Além disso, é recomendado ter um treino na academia de segunda a sábado, pois o basquete é um esporte de contato e o risco de lesão é relativamente alta, assim, com

Palavras-chave: basquete. bolsa. esporte. incentivo.