

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

RICARDO HUGO GONZALEZ

O TREINO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICO-DESPORTIVOS DOS ATLETAS DE
BASQUETEBOL INFANTIL E INFANTO-JUVENIL: UM ESTUDO DESCRITIVO-
EXPLORATÓRIO

PORTO ALEGRE – RS

2008

RICARDO HUGO GONZALEZ

O TREINO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICO-DESPORTIVOS DOS ATLETAS
DE BASQUETEBOL INFANTIL E INFANTO-JUVENIL: UM ESTUDO
DESCRITIVO-EXPLORATÓRIO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

PORTO ALEGRE – RS

2008

DEDICATÓRIA

A minha esposa, Neiva Brolo Teles.

A minha filha Júlia e meu filho Gabriel.

Aos meus pais, Ricardo Gonzalez e Francisca Dure.

AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas contribuíram para a realização deste estudo. A cada um deles que se envolveu diretamente (aplicando e respondendo os inventários, digitando os dados, me ensinando e orientando) ou indiretamente (permitindo que os questionários fossem aplicados, me dando suporte, conselhos) sou muitíssimo grato. Sem a contribuição de vocês, sem a menor dúvida, eu não teria conseguido.

Embora este trabalho seja o resultado da soma do trabalho de todos vocês, sou especialmente grato a algumas pessoas que contribuíram de forma mais decisiva:

Ao Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti, orientador deste trabalho, pela amizade, por me proporcionar esta oportunidade, pelos preciosos ensinamentos, pelo incentivo em todos os momentos, muitíssimo obrigado.

Ao Prof. Dr. Mario Roberto Generosi Brauner, pela amizade e disponibilidade em compartilhar seu conhecimento.

Ao Prof. Dr. Pablo Juan Greco pelo incentivo e ajuda prestada em todos os momentos deste processo.

Aos colegas de PPGCMH, Alexandre Ortiz, Luciano Juchem, Marcus Levi Lopes Barbosa, Ricardo Pedrozo Saldanha, pelo suporte e disponibilidade que, além de contribuir com o trabalho, me ofereceram sua amizade e parceria.

Aos professores do PPGCMH pelo acréscimo na minha formação.

Ao pessoal da Secretaria do PPGCMH e da biblioteca, sempre prestativos e simpáticos.

Aos professores do curso de Educação Física da UNOESC Xanxerê-SC.

Aos professores da Secretaria Municipal de Xanxerê-SC.

Aos colegas treinadores e atletas de todo o Brasil.

A minha família (Família Gonzalez) e de minha esposa (Família Brolo Teles) pelo incentivo.

A minha esposa Neiva, minha filha Julia e meu filho Gabriel pelo carinho e compreensão nas ausências.

Que Deus nos dê forças para mudar
as coisas que podem ser mudadas;
serenidade para aceitar as coisas que não podem mudar;
e sabedoria para perceber a diferença.
Mas Deus nos dê, sobretudo, coragem para não desistir daquilo que
pensamos estar certo....

Chester W. Nimitz

RESUMO

O tema do presente estudo trata do treinamento técnico-desportivo de atletas de basquetebol infantil e infanto-juvenil, na área da Pedagogia do Treinamento Desportivo. Este estudo caracteriza-se pelo delineamento *Ex-Post-Facto*, do tipo descritivo-exploratório. O objetivo geral da pesquisa foi verificar qual a frequência de treinamento dos principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol. Os objetivos específicos da pesquisa foram: a) identificar as diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre sexos; b) identificar as diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre as categorias infantil e infanto-juvenil. A amostra foi constituída por 562 basquetebolistas, sendo 289 masculinos e 273 femininos, que participam das competições institucionalizadas do Estado de Santa Catarina. Para tanto, foi aplicado o Inventário do Treinamento Técnico-Desportivo de Basquetebol (ITTB-50; GONZALEZ *et al.* 2007). Constatou-se que o fundamento técnico-desportivo do basquetebol treinado com maior frequência, na faixa etária de 13 a 16 anos, foi o Arremesso (1º); indissociável estatisticamente ($p > 0,05$) com o Drible (2º). Segue-se a eles: Passe (3º); Marcação (4º); e Rebote (5º). Com relação às variáveis controladas, constatou-se que o fundamento técnico-desportivo treinado com maior frequência no sexo masculino foi o Drible (1º); seguido, respectivamente, pelo Arremesso (2º); Passe (3º); Marcação (4º); e Rebote (5º). Entre as meninas, o fundamento técnico-desportivo treinado com maior frequência foi o Arremesso (1º); seguido, respectivamente, pelo Drible (2º); Passe (3º); Marcação (4º); e Rebote (5º). Nenhuma diferença significativa ($p < 0,05$) foi encontrada, na frequência de treinamento entre “sexo”. Os atletas de basquetebol da categoria infantil (13 e 14 anos) treinam com maior frequência os fundamentos “Arremesso e Drible”, indissociáveis estatisticamente ($p > 0,05$), seguido respectivamente, pelo Passe (3º); Marcação (4º); e Rebote (5º). Na categoria “infanto-juvenil” (15 e 16 anos), o fundamento técnico-desportivo treinado com maior frequência é o Arremesso (1º); seguido respectivamente, pela “Marcação e Drible” indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), seguidos pelo Passe (4º); e Rebote (5º). Ao compararmos as diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre as categorias “infantil e infanto-juvenil”, constatou-se que o Arremesso, o Rebote e a Marcação são significativamente ($p > 0,05$) mais treinados pelos atletas de basquetebol infanto-juvenil (15 e 16 anos). Recomenda-se que sejam realizados novos estudos, nos quais podem ser associadas outras variáveis, visando a aprofundar os conhecimentos sobre Pedagogia do Treinamento Técnico-Desportivo de basquetebol.

Palavras-Chave: Basquetebol, Treinamento Técnico-Desportivo, Pedagogia

ABSTRACT

This study is about technical-sport training of young and kids categories in basketball to the area of Pedagogy of Sportive Training. It has an ex-post-facto line, that is, an exploratory and descriptive kind. The aim is to check the frequency of training of the main technical-sport principles in basketball. The specific aims are: a) identify the meaningful differences ($p > 0,05$) between genres; b) identify the meaningful differences ($p < 0,05$) between kids and young categories. The sample was made up of 562 basketball players – 289 male and 273 female – that participated in competitions in the state of Santa Catarina. Therefore, the Sport-Technical Training of Basketball list was used (ITTB-59; GONZALEZ et al. 2007). We noticed that the technical-sport trained more frequently (ages 13 to 16 years old) was Shooting (1st); statistically close ($p > 0,05$) to Dribling (2nd). Following, we found: Passing (3rd); Marcação (4th); and Rebound (5th). We noticed that the 'Dribling' was the technical-sportive fundament most trained (1st); following Shooting (2nd); Passing (3rd); Defense (4th) and Rebound (5th). For girls, the technical-sport fundament trained more frequently was Shooting (1st); then Dribling (2nd); Passing (3rd); Defense (4th); and Rebound (5th). It wasn't found any meaningful difference ($p < 0,05$) in the frequency of training between 'genre'. The category Kids (13 to 14 years old) trains more often "Shooting and Dribling", that are statistically close ($p > 0,05$), then Passing (3rd); Defense (4th); and Rebound (5th). In the category 'young' (15 to 16 years old), the technical-sport fundament trained more frequently is the Shooting (1st); then "Defense and Dribling", statistically close ($p > 0,05$), followed by Passing (4th); Rebound (5th). Comparing the statistically meaningful differences ($p > 0,05$) between both categories, we observed that Shooting, Rebound and Defense are meaningfully ($p > 0,05$) more trained by the category 'young' (15 to 16 years old). Other studies are recommended to be done, which can be linked with other variables in order to go deeper into knowledge about Pedagogy of Technical-sport Training in Basketball.

Key words: basketball – technical-sport training - pedagogy

LISTA DE TABELAS

Tabela 1:	Distribuição de freqüência de sujeitos por variável sócio-demográfica.	76
Tabela 2:	Estatística de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição para a amostra geral, sexo e categorias.	83
Tabela 3:	Fundamentos técnico-desportivo dos basquetebolistas.	93
Tabela 4:	Comparações entre fundamentos técnico-desportivo, intra-sexo (masculino).	94
Tabela 5:	Comparações entre fundamentos técnico-desportivo, intra-sexo (feminino).	95
Tabela 6:	Comparação entre as médias dos fundamentos técnico-desportivo por “sexo”.	96
Tabela 7:	Comparações entre os fundamentos técnico-desportivo intra-categoria (infantil).	97
Tabela 8:	Comparações entre fundamentos intra-categoria (infanto-juvenil).	98
Tabela 9:	Comparação entre as médias dos fundamentos técnico-desportivo por “categoria”.	99

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1:	Periodização do processo de treinamento da técnica e da tática nos JDC: com um exemplo para o basquetebol.	62
Quadro 2:	Conseqüência da especialização precoce e do treinamento multilateral	69
Quadro 3:	Subdivisão das fases do treinamento desportivo a longo prazo	73
Gráfico 1:	Distribuição dos fundamentos técnicos do basquetebol em valores nominais	82
Gráfico 2:	Distribuição dos fundamentos técnicos desportivos do basquetebol em basquetebolistas em valores nominais com variável “sexo” controlado.	87
Gráfico 3:	Distribuição dos fundamentos técnicos desportivos do basquetebol em valores nominais com a variável “categorias” controlada.	91

SUMÁRIO

RESUMO	5
ABSTRACT	6
1 INTRODUÇÃO	11
2 MARCO TEÓRICO	18
2.1 BASQUETEBOL.....	18
2.1.1 Origem e conceitos	18
2.1.2 Fundamentos Técnicos Desportivos do Basquetebol	24
2.1.2.1 O Drible	24
2.1.2.2 O Passe.....	30
2.1.2.3 O Arremesso	37
2.1.2.4 O Rebote	40
2.1.2.5 A Marcação	44
2.2 TÉCNICA DESPORTIVA: CONCEITOS, ENSINO E TREINAMENTO	48
2.3 ENSINO DO BASQUETEBOL: CONCEPÇÕES E PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO TREINAMENTO	56
2.4 PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO TREINAMENTO INFANTO-JUVENIL	63
2.5 CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO MULTILATERAL E TREINAMENTO UNILATERAL	67
2.6 A PREPARAÇÃO ESPORTIVA DE LONGOS ANOS	71
3. METODOLOGIA	76
3.1 TIPO DE ESTUDO	76
3.2 AMOSTRA.....	76
3.3 INSTRUMENTOS.....	77
3.4 PROCEDIMENTOS.....	78
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	80
4.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS.....	81
4.2 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS POR VARIÁVEIS CONTROLADAS NO ESTUDO	84
4.2.1 Análises por “sexo”.....	84
4.2.2 Análises por “Categoria”	88
4.3 COMPARAÇÕES DAS MÉDIAS	92
4.3.1 Comparações para amostra geral	92

4.3.2	Comparações por “sexo”	94
4.3.3	Comparações por “categoria”	96
5.	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	100
5.1	AMOSTRA GERAL	100
5.2	VARIÁVEL “SEXO” CONTROLADA.....	106
5.3	VARIÁVEL “CATEGORIA” CONTROLADA.....	108
6	CONCLUSÕES	111
	REFERÊNCIAS	115
	ANEXOS	126
	ANEXO I	127
	ANEXO II	128

1 INTRODUÇÃO

O tema do presente estudo trata do treinamento técnico-desportivo de basquetebol infantil e infanto-juvenil. Mais especificamente, orientado para um grupo de atletas da faixa etária de 13 a 16 anos de ambos sexos, que participam das competições institucionalizadas (Jogos Municipais, Jogos Escolares, Campeonato de Ligas Regionais e Campeonato da Federação Catarinense, dentre outros) do calendário esportivo do estado de Santa Catarina. A literatura especializada em pedagogia do treinamento desportivo apresenta sérias preocupações quanto ao trabalho pedagógico realizado com os jovens atletas dessa faixa etária que, muitas vezes, são orientados a partir do modelo adulto de treinamento (MATVEEV, 1996; AÑO, 1997; GRAÇA, 1998; GRAÇA; OLIVIERA, 1998; CANDEIAS, 1998; AMADO, 1998; COELHO; SILVA, 1999; MARQUES; OLIVIERA, 2001; BÖHME, 2002; BOMPA, 2002a; BOMPA, 2002b; CAFRUNI, 2002; BARBANTI, 2005, MARTIN *et al.*, 2004).

Em vinte e cinco anos de trabalho com a modalidade de basquetebol infanto-juvenil percebe-se que muitos desses atletas são submetidos a um treinamento específico ou unilateral, com o objetivo de formar atletas no menor tempo possível. O treinamento dos fundamentos técnico-desportivos da modalidade é realizado, muitas vezes, com o intuito de resolver as situações que o próximo jogo poderá apresentar, sem considerar os pressupostos norteadores para a prática desportiva dessa população. Como consequência dessa prática, muitos atletas abandonam o esporte por não conseguirem encontrar a satisfação dos seus interesses e, também, porque são pressionados por alguns treinadores que não consideram as possibilidades e limitações do jovem praticante.

Durante muito tempo, associou-se o aumento do rendimento ao número de anos da preparação esportiva específica. Sendo assim, quanto mais cedo se colocava a criança a praticar determinado esporte, maior probabilidade de sucesso poderia ter e mais cedo poderia aprender determinada modalidade

esportiva. Entretanto, o aumento do tempo na preparação dos atletas infanto-juvenis poderia ser prejudicial em relação ao tempo dedicado às outras atividades educativas e formativas, incluindo a própria escola.

Atualmente, há um entendimento que para alcançar maestria desportiva de uma forma progressiva e prolongada, devem-se respeitar os ritmos de crescimento / desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, a capacidade de aprendizagem e a correta adaptação biológica aos estímulos de treinamento. Nessa perspectiva, o sentido é de fazer prevalecer uma abordagem à prática desportiva que pretenda alcançar maestria desportiva de forma progressiva e prolongada. Trata-se de abordagem que atenda às transformações ocorridas ao nível da condição física, à evolução das capacidades e ao nível técnico dos atletas.

A literatura desportiva ainda necessita de dados empíricos que permitam maior compreensão do problema, de maneira a conceder aos resultados a importância que eles merecem. Faz-se necessária maior reflexão sobre o direcionamento do treinamento desportivo de crianças e adolescentes que participam de programas competitivos, uma vez que a orientação adequada é determinante para se atingir a performance desportiva de alto rendimento.

No caso do treinamento técnico-desportivo de basquetebol, a especialização precoce poderá ocorrer, principalmente, quando o jovem atleta de 13 a 16 anos se especializa em determinadas ações técnico-desportivas específicas, por exemplo: ações características do “pivô”, sem ter treinado o suficiente os fundamentos técnico-desportivos de outras funções: “armadores” e “alas”. A literatura especializada em basquetebol sugere que os atletas em formação tenham vivências técnico-táticas em todas as funções para, posteriormente, especializar-se numa função específica, de acordo com seu talento e disponibilidade (DE ROSE JUNIOR, 2006; DE ROSE JUNIOR; TRICOLI, 2005; ESPER DI CESARE, 2006; FERREIRA; GALATTI; PAES, 2005).

Os modelos de treinamento desportivo existentes no basquetebol, para crianças e adolescentes, apóiam-se na experiência e no conhecimento empírico dos treinadores, em orientações pedagógicas e normativas. É menos do que seria desejável no contexto científico. Dessa maneira, os programas desenvolvidos para crianças e jovens não consideram as diferenças significativas entre a população adulta e as crianças e adolescentes.

Os ensinamentos técnico-desportivos deveriam constituir objetivo principal para todos os que se ocupam do treino dos mais jovens praticantes, considerando a importância e, inclusive, o caráter indispensável desses fatores para a obtenção de rendimentos elevados. Além disso, considera-se indispensável para uma prática agradável que proporcione prazer aos praticantes. Os fundamentos técnico-desportivos individuais são considerados a base da aprendizagem do jogo e os pilares da progressão do praticante no seu desempenho competitivo. Segundo Mesquita (2004), o ensino da técnica desportiva deve estar associado às situações de jogo, pois a seleção e a execução da resposta motora coexistem. As novas tendências metodológicas preocupam-se com a articulação do ensino da técnica com a situação específica de jogo.

O treinamento técnico-desportivo sempre foi conteúdo fundamental na formação dos mais jovens. A valorização da técnica desportiva pressupõe que só poderá haver especialização quando o praticante se apropria do repertório de instrumentos que são eficientes para a resolução de uma tarefa motora específica. A importância da técnica desportiva não é idêntica em todas as modalidades.

No caso do basquetebol, é importante saber se há diferença significativa na frequência de treino dos fundamentos técnico-desportivos dos atletas infanto-juvenis, a saber: Arremesso, Drible, Passe, Marcação, e Rebote. Isso porque o exercício exacerbado de um fundamento técnico-desportivo em

detrimento dos outros caracterizará a especialização do atleta numa determinada posição tático-técnica na quadra. Por exemplo, se o atleta treina com uma frequência mais significativa o Rebote, provavelmente esteja se especializando na posição de “pivô”. Já, no caso do atleta treinar com mais frequência o fundamento denominado Drible, considera-se que o atleta esteja treinando para atuar enquanto um “armador”. Obviamente, que essas informações ainda não são suficientes para uma conclusão definitiva, mas acredita-se que se trata de dados relevantes para a produção de conhecimentos na área.

Mesmo considerando que na faixa etária dos 13 aos 16 anos os atletas já estejam se especializando em posições tático-técnicas bem definidas nas equipes, é importante saber o depoimento dos próprios atletas com relação à frequência de treinamento dos fundamentos técnico-desportivos. Para fazer um diagnóstico de como está sendo conduzida a formação técnico-desportiva do atleta de basquetebol brasileiro, é preciso obter algumas informações sobre as atividades realizadas em algumas regiões do país.

Para tanto, entende-se que seria de extrema relevância consultar inúmeros atletas – uma amostra acima de 500 jovens– para, de fato, configurar um estudo de caráter exploratório, que pudesse trazer algumas informações sobre o treinamento da técnica desportiva de algumas escolas da Região Sul do país. Quais as concepções do treinamento técnico-desportivo que norteiam essas escolas? Será que há preocupações com a formação de atletas numa perspectiva multilateral dentro da especificidade do basquetebol? Ou, ainda, será que essa Escola está priorizando um fundamento técnico-desportivo em detrimento dos outros?

Sabe-se que para responder essas questões é preciso obter várias outras informações sobre o treinamento além da frequência que ocorrem os exercícios dos fundamentos técnico-desportivos. No entanto, é preciso dar um primeiro passo no sentido da obtenção de alguns dados de caráter científico

para contribuir com o trabalho de profissionais do esporte, principalmente, os pesquisadores na área de Pedagogia do Treinamento Desportivo e os treinadores que atuam diariamente na quadra junto com os jovens.

Tendo em vista a importância do estudo da técnica esportiva para a Pedagogia do Treinamento desportivo infanto-juvenil, o problema central dessa investigação apresenta-se resumido na seguinte questão norteadora: existem diferenças significativas ($p < 0,05$) em escores obtidos na avaliação da frequência do treinamento dos principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol infantil e infanto-juvenil (13 a 16 anos), segundo o sexo, a faixa etária e a categoria?

Ao responder essa questão, espera-se dar o primeiro passo para responder outras questões emergentes da Pedagogia do Treinamento Desportivo: Por que é importante conhecer a frequência de treinamento dos fundamentos técnico-desportivo do basquetebol na fase infantil e infanto-juvenil? Qual a sua importância para o planejamento e estruturação do treinamento técnico-desportivo no basquetebol? Quais as contribuições dessa pesquisa ao planejamento da carreira do atleta de basquetebol em curto, médio e longo prazo? E, ainda, como aproximar os resultados obtidos nessa investigação ao treinador de quadra?

É na intenção de conferir ao treinamento dos fundamentos técnico-desportivo, em suas diversas categorias, uma lógica de atuação mais consistente e uma estrutura evolutiva orientada para longos anos que surge, e encontra plena justificção, a elaboração deste estudo. Considera-se grande a dificuldade de selecionar os conteúdos relevantes no treinamento técnico-desportivo infantil e infanto-juvenil. Faz-se necessário descrever e buscar novas possibilidades pedagógicas para esse grupo de jovens praticantes. Desta maneira, pretende-se contribuir para o avanço da Pedagogia do Treinamento Técnico-desportivo como área do conhecimento, especificamente do basquetebol.

Para responder as questões norteadoras do estudo, pretende-se estabelecer um quadro conceitual de referência para o treinamento técnico-desportivo infantil e infanto-juvenil. Num segundo momento, pretende-se verificar as freqüências de treinamento dos principais fundamentos técnicos desportivos do basquetebol em atletas infantis e infanto-juvenis (13 a 16 anos). Finalmente, comparar a prática do treinamento com o quadro conceitual na revisão da literatura relacionada.

Nessa perspectiva, o objetivo geral da pesquisa é verificar qual a freqüência de treinamento dos principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol infantil e infanto-juvenil (de 13 a 16 anos), praticados pelos jovens que participam das competições institucionalizadas do calendário esportivo do estado de Santa Catarina. Os objetivos específicos são os seguintes: 1) identificar as diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre a freqüência de treinamento dos principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol entre atletas do sexo feminino e masculino; 2) identificar as diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre a freqüência de treinamento dos principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol entre as faixas etárias de “13 a 14 anos” e “15 a 16 anos” de idade.

O trabalho foi dividido em cinco partes. Primeiramente foi realizada a revisão da literatura, dividida em dois capítulos. O primeiro capítulo trata do basquetebol, em que se aborda: a) origem, conceitos e fundamentos técnicos; b) técnicas desportivas: conceitos, ensino e treinamento; c) ensino do basquetebol: concepções e princípios pedagógicos e treinamento na fase específica no basquetebol. O segundo capítulo aborda os seguintes tópicos: a) dos princípios pedagógicos do treinamento infanto-juvenil; b) das características do treinamento multilateral e unilateral; e, c) da preparação desportiva a longo prazo. A segunda parte do trabalho aborda a Metodologia utilizada neste estudo, onde serão apresentados os sujeitos da investigação, os instrumentos, e os procedimentos utilizados para a coleta de dados. A terceira

parte consiste na Apresentação dos Resultados. A seguir será apresentada a Discussão dos Resultados e, por último, as Conclusões da pesquisa.

2 MARCO TEÓRICO

A revisão da literatura foi dividida em dois capítulos. O primeiro capítulo trata do basquetebol, em que se aborda: a) origem, conceitos e fundamentos técnicos desportivos; b) técnicas desportivas: conceitos, ensino e treinamento; c) ensino do basquetebol: concepções e princípios pedagógicos e treinamento na fase específica no basquetebol. O segundo capítulo trata: a) dos princípios pedagógicos do treinamento infanto-juvenil; b) das características do treinamento multilateral e unilateral; e, c) da preparação desportiva a longo prazo.

2.1 BASQUETEBOL

2.1.1 Origem e conceitos

O basquetebol foi criado no final do século XIX, pelo professor James Naismith, professor da Springfield College. A Associação Cristã de Moços (ACM) divulgou a modalidade internacionalmente (FERREIRA; GALATTI; PAES, 2005; DE ROSE JUNIOR, 2006; WISSEL, 2006). Atualmente, o basquetebol tem recebido, por parte da sociedade, diversos significados e valores. No entanto, o objetivo original do jogo foi de ser uma atividade que pudesse trazer os alunos de volta às aulas de educação física.

Nos Estados Unidos, as competições entre as distintas universidades foram dando ao novo esporte muita popularidade até os dias de hoje. O primeiro torneio universitário foi em 1939. Em 1946, foi organizada a liga profissional, hoje a NBA. O basquetebol conseguiu tornar-se esporte olímpico em 1936, nas Olimpíadas de Berlim / Alemanha (DAIUTO, 1991b; WISSEL, 2006).

Segundo Ferreira e De Rose Junior (1987), o Brasil foi o primeiro país da América do Sul a conhecer o basquetebol. A primeira partida oficial ocorreu em 1912, no Rio de Janeiro, e o primeiro campeonato brasileiro foi organizado em 1925.

Embora o basquetebol tenha sido idealizado para se constituir enquanto um esporte jogado em ambientes fechados, em função do inverno rigoroso de *Springfield*, Estados Unidos (local em que foi criado o basquetebol), também pode ser praticado em locais abertos (basquete de rua). Inicialmente, segundo Daiuto (1991b), o número de jogadores era de 18 (nove para cada time), porém, em função do número de jogadores e do pequeno espaço físico tornou-se muito parecido com o *rugby* (esporte praticado na época). Por esta razão, o idealizador decidiu fazer algumas modificações às regras originais do jogo, como por exemplo, o número de jogadores, mantendo um número de participantes de cinco contra cinco. Os esportes possuem características diferentes dos esportes individuais.

O basquetebol pertence ao grupo dos esportes coletivos de equipe denominados também de cooperação - oposição que possui características comuns e diferenças significativas (BAYER, 1986; CARDENAS; PINTOR, 2001; DE ROSE JUNIOR; GASPAR; SINISCALCHI, 2002; DE ROSE JUNIOR, 2006). No caso do basquetebol, o contexto em que se desenvolve a atividade está determinado por características de uma série de elementos, a saber: a quadra, a bola, os colegas e adversários, a cesta e o próprio regulamento de jogo. Esses elementos formam parte invariável da atividade esportiva, embora as diferentes características de cada um deles fazem parte das diferenças entre os diversos esportes.

Segundo Cardenas e Pintor (2001), De Rose Junior e Tricoli (2005), De Rose Junior (2006), o basquetebol envolve capacidades motoras condicionantes e coordenativas. As primeiras exigem o desenvolvimento de três capacidades básicas: a força, a resistência e a velocidade e, pode ser

acrescentada, a flexibilidade, como forma de prevenção de lesões muito comuns nesse esporte. A força é necessária para assegurar uma boa execução dos movimentos específicos do jogo e pode ser subdividida em força de salto, força de *sprint* e força de resistência (DE ROSE JUNIOR; TRÍCOLI, 2005).

A resistência geral ou aeróbia é a capacidade responsável pela manutenção do estado básico do atleta e também pela sua recuperação de um jogo para outro. Entretanto, a resistência específica ou anaeróbia (de salto e de velocidade) é a responsável pela execução eficiente e com intensidade adequada dos movimentos específicos durante o jogo. Já a velocidade é necessária para garantir ao atleta a capacidade de deslocamento, no pequeno espaço, com ou sem bola (DE ROSE, JUNIOR; TRÍCOLI, 2005).

Nas capacidades coordenativas, podemos encontrar a percepção espaço-temporal, seleção imagem-campo, coordenação multimembros, coordenação óculo-manual, destreza manual, estabilidade braço-mão e a precisão como as mais encontradas na execução dos fundamentos de jogo (CARDENAS; PINTOR, 2001; DE ROSE JUNIOR; TRÍCOLI 2005; DE ROSE JUNIOR, 2006). Esses fundamentos combinados formam pequenas estruturas grupais (situações de jogo: 1x1; 2x2 e 3x3), ou seja, um atacante versus um defensor, dois atacantes versus dois defensores, e três atacantes versus três defensores. Por sua vez levam à organização tática (sistemas de defesa e ataque) necessária para que se obtenha um mínimo de eficiência coletiva, como por exemplo: passar e realizar um corta-luz, passar e cortar para a cesta. Para De Rose Junior e Tricoli (2005), todos esses aspectos relacionados formam um conjunto de fatores que conduzem o basquetebol a ser um esporte complexo e que exige altos níveis de preparação e condicionamento físico para sua prática e que determina as funções e as características técnicas-desportivas do atleta dentro da equipe. Outro aspecto a ser considerado na prática dos fundamentos é que esses são executados em ambientes abertos ou instáveis, à exceção do lance livre, que exigem do praticante, além do

domínio técnico, uma leitura desse ambiente e das variações e possibilidades que oferece (DE ROSE JUNIOR, 2006).

Há várias referências sobre os fundamentos básicos do basquetebol, de acordo com os autores Ferreira e De Rose Junior (1987); Adelino (1991); Daiuto (1991a); Torres e Arjonilla (1999); Goldstein (2003); De Rose Junior e outros (2005); Wissel (2006), De Rose Junior (2006), apontam esses elementos em dois grandes grupos: fundamentos de ataque e fundamentos de defesa, especificando as ações exclusivas dos jogadores em situações ofensivas e defensivas. Os fundamentos de ataque são executados com posse da bola e têm funções variadas que vão desde o deslocamento da bola em drible, passes entre colegas de uma mesma equipe, até arremesso à cesta.

Os fundamentos de defesa, que no nosso estudo chamamos de marcação, caracterizam-se pela execução sem posse da bola, com exceção do rebote defensivo. Nos fundamentos defensivos são executados diferentes tipos de marcação. Para todos os tipos de fundamentos, em situação de ataque ou de defesa, o controle do corpo é essencial (ADELINO, 1991; DE ROSE JUNIOR; TRÍCOLI, 2005). Dentre as diversas utilizações do controle do corpo pode-se citar: deslocamentos (para frente, para trás e lateralmente), saltos, paradas bruscas, mudanças de ritmo, mudanças de direção e giros. O controle da bola pode ser considerado como um fundamento importante, pois é utilizado para desenvolver a habilidade do praticante em diferentes situações.

Para Wissel (2006), as técnicas-desportivas fundamentais incluem o trabalho de pernas, arremessar, passar e receber, driblar, rebotar, manuseio da bola, deslocamentos sem bola e defender. Com a técnica-desportiva ofensiva aumenta a confiança dos atletas. O aperfeiçoamento dos jogadores de elite consegue-se por meio da competição e a prática dos fundamentos básicos individuais com muitíssima frequência (GOLDSTEIN, 2003; WISSEL, 2006). Em conseqüência, as deficiências técnicas-desportivas transformam-se em pontos fortes, o que leva a aumentar a confiança do praticante.

Muitas vezes, o fracasso nos esportes advém de problemas de confiança e não de limitação técnica. É importante que os atletas acreditem que trabalharam forte e que estão preparados, especialmente, no aspecto técnico. Goldstein (2003) afirma que todos os treinadores de basquetebol concordam que os elementos fundamentais são importantes, mas questiona se essa afirmação é só palavras ou realmente acreditam e praticam esses fundamentos básicos.

No treinamento com crianças e adolescentes a prática dos fundamentos básicos do jogo é ainda mais importante, dado que não é possível prever com exatidão as características físicas desses jovens na idade adulta. Por conseguinte, devem ser trabalhados todos os fundamentos necessários, de modo que possam se especializar, se quiserem futuramente, atuar em qualquer das posições específicas do basquetebol. Segundo Pat Riley, treinador dos New York Knicks, “Magic Johnson é um modelo a ser imitado, porque sendo o melhor jogador na sua época, ele era muito forte nos treinos dos fundamentos individuais”. Para Michael Jordan jogar era um prazer, por isso ele era tão dedicado no trabalho dos fundamentos individuais. Ele preocupava-se em explorar todo seu potencial ao máximo, logo, representa um modelo a ser imitado (WISSEL, 2006).

Para Esper Di Cesare (2006), o treinamento da técnica-desportiva do basquetebol é executado por meio de processo seqüencial e planejado que procura experiências motoras que associam à imaginação motora (imagem do movimento); disposição de aprender (motivação) e bagagem de informações (feedback) que possibilitarão excelente automatização do gesto motor.

Na imagem do movimento o atleta junta toda a informação vinda da realização do movimento, tanto externa como própria, que possibilita um juízo preciso. Nesse processo de formação dessa imagem, o treinador deve considerar que podem ser utilizados filmes, fotografias e descrições verbais,

mas a melhor forma de informação é a própria execução. Toda representação e descrição da técnica é redução da realidade, em visto disso há perda de informação (ESPER DI CESARE, 2006). Em relação à motivação, o mesmo autor afirma que o treino implica estresse psíquico para quem treina, assim, uma técnica só pode assimilar-se com sucesso se o atleta, além de ser capaz de executá-la, está disposto fazê-lo. O técnico deve propiciar grande motivação para garantir o resultado do ensino e, com isso, superar todas as limitações que se apresentem (sobrecarga excessiva, dificuldade da tarefa, medo a lesões, experiências negativas, capacidade física inadequada, balanço dos esforços positivos e negativos, descobrir os motivos de sua disposição). Devem-se considerar as mudanças no estado psíquico do atleta e, no caso de não contar com a suficiente, disposição suspender o treino.

De acordo com os autores (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; ADELINO 1991; DAIUTO 1991a; TORRES; ARJONILLA 1999; GOLDSTEIN 2003; DE ROSE JUNIOR; TRÍCOLI, 2005; WISSEL 2006, DE ROSE JUNIOR, 2006), pode-se relacionar uma série de fundamentos segundo sua função técnica desportiva a realizar, classificando-os nos seguintes fundamentos:

- fundamentos de drible ou *dribling* (palavra inglesa utilizada para definir o avance com quique da bola segundo o regulamento).
- fundamentos de passe;
- fundamentos de arremesso à cesta;
- fundamentos de rebote ou de posicionamento (giros e fintas);
- fundamentos de marcação ou de defesa.

Consideramos que esta taxonomia de fundamentos é esclarecedora para determinar as ações mais relevantes do jogo, e estão condicionadas pelo regulamento.

2.1.2 Fundamentos Técnicos Desportivos do Basquetebol

2.1.2.1 O Drible

O Drible é um dos fundamentos ofensivos mais questionados do basquetebol, quando bem utilizado é útil. O domínio do drible é um aspecto técnico do jogo em que é necessário dominar e aprimorar, mas de uso restringido. Único meio que o atleta tem para deslocar-se na quadra com a bola dentro das regras de jogo, quando utilizado em demasia a equipe joga menos porque um só atleta fica com a posse da bola. O drible é uma habilidade muito importante que os jogadores devem dominar, mas utilizado menos que o passe, caso se queira um basquetebol dinâmico (DIAZ VÉLEZ, 2000). É comum observar em categorias de base o uso abusivo dessa prática. Muitos jovens, quando de posse da bola, têm o costume de driblar sem ter objetividade. Evidentemente, são facilmente marcados e, normalmente, perdem a posse de bola.

Por esse motivo os atletas devem aprimorar o drible para conseguir driblar quando necessário e em benefício da equipe e, conseqüentemente, desenvolver sem problemas as demais fases do jogo. Deve-se procurar que seja um gesto natural. Torres e Arjonilla (1999) afirmam que driblar é um dos fundamentos essenciais do basquetebol, tanto para o jogo individual quanto coletivo. Deve-se enfatizar a prática de forma a gerar espaços e melhorar os ângulos de passe. Ao driblar, o atleta deve proteger a bola, mantendo o corpo entre a bola e o defensor. Utilizar o cotovelo e braço, não utilizado no drible, como proteção contra o adversário.

Conforme Wissel (2006), o drible pode ser utilizado para: a) tirar a bola de uma zona congestionada quando é difícil passar a um colega; b) avançar a bola para a zona de ataque quando os colegas não estão livres de marcação, especialmente contra defesas de pressão; c) movimentar a bola para a zona de

ataque em ações de contra-ataque; d) infiltrar para a cesta, e) melhorar sua posição e ângulo de passe; f) criar uma opção de arremesso.

Existem várias classificações dos dribles em basquetebol, segundo diversos autores (DAIUTO, 1991a; ADELINO, 1991; FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; VARY, 2000), os mais comuns são: drible de proteção, de velocidade, com mudança de direção e troca de mão pela frente, com mudança de direção e troca de mão pelas costas, com mudança de direção com troca de mão entre as pernas, com mudança de direção e troca de mão com giro, em retrocesso, com mudança de ritmo ou velocidade. Ferreira e De Rose Junior (1987) classifica os tipos de dribles em: alto ou de velocidade; baixo ou de proteção e com mudanças de direção. Roman (2000) afirma que o atacante com posse da bola tem vários recursos para ultrapassar o adversário. Se não consegue ultrapassá-lo na velocidade, tem o recurso das trocas de mãos.

Pelo exposto, é muito importante saber aplicá-lo da maneira certa e no momento certo (tomada de decisão). Em virtude desse motivo, deve-se estudar o defensor, não o fazer à toa, pois este será um dos objetivos da defesa. O driblador tem de aproveitar um descuido da defesa para, por meio de uma troca de ritmo, realizar a troca de mão e de direção. Há vários tipos de troca de mão, cada um com características próprias, embora todas tenham elementos comuns a elas (BEARD, 1988; PRIMO, 1988; DAIUTO, 1991a; ADELINO, 1991; FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; VARY, 2000; WISSEL, 2006; GOLDSTEIN, 2003). Assim, cada troca de mão e direção deve ir necessariamente unida a uma troca de ritmo para que a ação seja realmente eficaz. Como sempre, todos os movimentos deverão ser realizadas com a direita e com a esquerda e com a maior velocidade possível.

A troca de mão pela frente é o mais utilizado e simples (ADELINO, 1991; DAIUTO, 1991a). Sua mecânica geral é muito parecida à mudança de direção sem bola. No instante de iniciar a troca, deve-se adiantar a perna do lado da mão com a qual se dribla. Baixar mais a altura do drible da bola. Flexionar o pulso da frente para trás na direção da perna contrária. Finalmente, girar 45

graus sobre a ponta dos pés. É importante trocar de direção e ritmo, saindo primeiro com a perna mais afastada da mão que dribla, para que desta forma o corpo sirva de proteção contra a defesa. Deve-se enfatizar, a não olhar a bola em cada troca e sempre manter o olhar periférico (PRIMO, 1988). Muito importante é coordenar a troca de mão com o cruzamento da perna, dessa forma terá maior velocidade, melhor proteção e afastará mais o defensor da bola.

Outra troca de mão com mudança de direção é a troca de mão com reverso (ADELINO, 1991; DAIUTO, 1991a). Consiste em girar sobre um pé de pivô e ultrapassar o defensor. Deve-se direcionar para o lado contrário da direção a seguir. Previamente, decide-se qual será o pé de pivô, o qual será contrário ao da mão de drible e será colocado na frente do defensor e entre suas pernas, para realizar um pivô de reverso sobre o pé de pivô, levando no pivô a bola segurada um pouco entre a mão e o pulso. As pernas deverão estar sempre flexionadas na chegada e na troca para proporcionar equilíbrio maior e estabilidade. A mecânica do reverso ou giro é a mesma da descrita no reverso sem bola (BEARD, 1988). Embora seja movimento perigoso, porque se perde a visão momentaneamente do que acontece ao redor, é muito utilizado diante de situações de marcações agressivas.

Já a troca de mão entre pernas pode ser realizada de duas formas, da frente para trás e de trás pra frente (ADELINO, 1991; DAIUTO, 1991a). Na primeira, em direção contrária da mão que dribla. Deve-se driblar da frente para trás, tendo as pernas afastadas e passando entre elas a bola, por meio de flexão do pulso indo de uma mão pra outra. Girar para frente sobre a perna mais adiantada colocando o corpo entre o defensor e a bola, ao mesmo tempo, faz-se a mudança de ritmo. Troca de mão entre as pernas por trás. O mesmo sistema ao da frente, trocando a perna, sendo agora a mais adiantada a da frente, esperando a mão contrária à bola pela frente. Na segunda forma, a troca de mão entre as pernas é de trás para frente. Apresenta-se como sendo muito similar a troca de mão entre as pernas de frente para trás, contudo, nesse caso, a perna mais adiantada é a da mão do drible. Deve-se realizar

uma flexão de pulso de trás para frente, esperando com a mão contrária à bola na frente.

Finalmente, a troca de mão por trás das costas é um dos mais eficientes, mas durante algum tempo foi considerado como fundamento muito exibicionista, o que deve ser evitado (ADELINO, 1991; DAIUTO, 1991a). É importante porque é o que menos expõe a bola ao defensor. Consiste em passar a bola por trás das costas depois de realizada uma parada em dois tempos, sem ter parado totalmente a progressão do drible. O pé do lado mais próximo da bola, que está sendo driblada, adiantado, deixando ligeiramente atrasada a bola. Para dar continuidade, realiza-se drible forte e rápido de trás para frente, passa a bola atrás das costas e sem que toque esta. É importante que quando se troque a bola dessa forma, se gire os pés e o corpo mudando de direção e ritmo, colocando desta forma o corpo entre o defensor e a bola.

Mudança de ritmo com a bola, e movimento muito eficaz nos exercícios de 1x1, especialmente em situações de contra-ataque (PEYRO; SAMPEDRO, 1979; GOLDSTEIN, 2003). Consiste uma mudança brusca de menos para mais velocidade. Com esse intuito, deve-se realizar uma parada em dois tempos sem deixar de driblar, com a bola protegendo a perna mais adiantada, na qual se leva o peso do corpo. Quando o defensor se desequilibra ou espera pela mudança de direção, sair velozmente realizando uma mudança de ritmo no mesmo sentido do deslocamento.

Segundo Gomelski (1990), a finta de troca de direção, é movimento muito utilizado e seguro porque não se expõe tanto a bola como em qualquer troca de mão. Nesse movimento, o atleta enquanto está driblando, realiza uma finta de mudança de direção, adiantando a perna à direção oposta a qual se desloca. A perna contrária ao drible da bola carrega o peso do corpo e transfere o peso do tronco na mesma direção. Ao mesmo tempo em que se afasta a bola do corpo, para dar um passo curto com a perna mais próxima da bola e outro longo com a perna de finta, atravessa-se pela frente do defensor e seguindo na direção que levava primeiramente. Protege-se a saída com o

braço, ombro e tronco e reinicia-se novamente o drible, com uma forte mudança de ritmo.

As trocas combinadas são os resultados da combinação de maneira contínua, duas trocas de direção dos movimentos descritos anteriormente (PRIMO, 1988). Como por exemplo, troca de mão entre pernas pela frente e troca novamente de mão por trás das costas. Realiza-se a primeira troca como descrito anteriormente, e no momento de ter trocado de mão, faz-se o segundo, se possível sem driblar, quando muito um drible muito rápido entre os dois.

Segundo Wissel (2006), os tipos de drible são: o drible de progressão, o drible de proteção, o drible de velocidade e o drible com duas mãos. Para o autor, o drible de progressão é o mais utilizado, pois utiliza-se constantemente quando nos deslocamos pela quadra. Ao driblar a bola estará frente e a um lado do corpo para fazê-lo subir aproximadamente até a altura da cintura. Também é importante que a mão e o antebraço acompanhem a bola enquanto se movimenta. A bola impulsiona-se levemente à frente, evitando assim ficar atrás devido à velocidade de deslocamento.

O drible de proteção utiliza-se para manter a posição frente ao assédio de um defensor que impede de progredir (WISSEL, 2006). A postura do corpo é levemente mais flexionada que na posição básica, com o objeto de progredir a bola. Tendo o corpo mais flexionado, o drible será mais baixo, na altura do joelho da perna mais atrasada. Adiantar a perna e o braço contrário à mão, com a qual se está driblando, que será a mais afastada do defensor, protegendo a bola com esse braço, geralmente com a palma em direção ao defensor. Utilizamos, em realidade, todo o corpo para proteger a bola, colocando-o entre a bola e o defensor. A cabeça sempre visualizando o defensor e o resto da quadra, utilizando a visão periférica. No drible de velocidade o objetivo é avançar o mais rápido possível (WISSEL, 2006). No entanto, é evidente que a bola avança mais rápido por meio do passe e o atleta desloca-se mais rápido correndo que driblando, portanto, deve-se driblar o

menos possível. Para isso, deve-se empurrar a bola para frente, acima da cintura. O corpo deve estar um pouco inclinado para frente. O braço do driblador já não vai ao lado do corpo e, sim, mais adiantado. O drible com as duas mãos pode ser utilizado de uma só vez, usualmente é utilizado pelos pivôs para ganhar espaço do defensor no garrafão (WISSEL, 2006). É um drible forte e enérgico que se dá entre as pernas.

Com relação à postura e técnica do drible, há consenso de vários autores (PEYRO; SAMPEDRO, 1979; FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; DAIUTO 1991a; BELTRÁN 1999; GOLDSTEIN 2003; WISSEL 2006) que afirmam que o corpo deverá estar semiflexionado, com o peso do corpo sobre a ponta dos pés. Os pés colocados numa posição normal, abertos na largura dos ombros e um mais adiantado que o outro, sempre mais adiantado o pé correspondente à mão com a qual se está driblando. O olhar deverá estar para cima com o intuito de ter uma visão mais ampla do jogo e não olhar para a bola.

Os dedos, mas precisamente a ponta deles são os únicos que devem tocar a bola, deixando uma concavidade na mão de forma que a palma não entre em contato com a bola (DAIUTO, 1991a). Assim, obter-se á um melhor controle da bola, que se impulsionará lentamente, sem segurá-la, com o pulso, o qual faz uma alavanca e amortecedor ao mesmo tempo. A flexão do pulso faz com que estejamos mais em contato com a bola, melhorando, assim mesmo, seu controle. O cotovelo um pouco afastado do corpo. O antebraço, também deve seguir o movimento da bola, com uma flexão do cotovelo. No entanto, o ombro e o braço devem permanecer parados e não subir e baixar ao longo do corpo. O braço contrário à mão que dribla deverá estar numa posição normal, um pouco relaxada ao longo do corpo. O drible, normalmente, deve estar no máximo na altura da cintura.

O drible gera mais tempo à defesa para ajustes, sim se poder utilizar a mesma ação com passes, seguramente se está diminuindo tempo à defesa para as coberturas (DIAZ VÉLEZ, 2000). É essencial perceber quando pode

ser utilizado esse recurso. Deve-se estudar o defensor, não de forma precipitada, pois esse é um dos objetivos da defesa.

Há outros aspectos importantes entre os aspectos técnicos que se devem considerar, como por exemplo: a utilização de ambas as mãos para possibilitar maiores recursos técnicos na hora da partida. Finalmente, é preciso ter bem claro, desde o início, qual será o objetivo do drible, seja para infiltrar à cesta, para escapar de uma situação de pressão; para trocar de lado a bola se não é possível o passe. Isso dificulta muito os ajustes da defesa. E por fim, melhorar o ângulo de passe. Nunca deve driblar só por driblar e nunca se deve parar o drible até saber qual será a seqüência da jogada ou ter conseguido o objetivo previsto. Segundo Diaz Vélez (2000), o drible cria uma dependência à bola para poder jogar, considerando que o atleta somente está 10% do tempo do jogo com a bola em suas mãos, ou seja, um jogador que participe 40 minutos, que é pouco provável, só terá a bola durante 4 minutos. Por conseguinte, deve-se aprender a jogar sem a bola.

Os erros na execução de qualquer tipo de drible são os vindos da utilização de uma técnica incorreta (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; ADELINO,1991). Entre os mais comuns podem ser identificados: olhar a bola enquanto dribla, bater a bola com a palma da mão, preocupar-se somente com o drible e esquecer do resto do jogo, driblar muito fraco, driblar muito alto, driblar com os dedos fechados, não dominar ambas as mãos, driblar muito longe do corpo sem proteger a bola.

2.1.2.2 O Passe

O basquetebol é um esporte em que os cinco jogadores trocam passes como equipe. Passar e receber são a essência do trabalho de cooperação. Segundo Wissel (2006), o passe é o fundamento mais descuidado do jogo, pois os jogadores não o praticam com muitíssima freqüência. Talvez devido à pouca importância que as assistências (passes que levam à cesta) provocam nos torcedores. No entanto, os bons passadores ajudam a melhorar o jogo de seus

companheiros de equipe e sempre representam uma ameaça para as defesas, devido à probabilidade de passar a um colega em qualquer situação. Para Ferreira e De Rose Junior (1987), esse fundamento é executado com o objetivo de conseguir melhor posicionamento na quadra, para maior facilidade na obtenção de uma cesta. Os passes servem especificamente para: tirar a bola de uma zona congestionada, deslocar rapidamente a bola num contra-ataque, realizar movimentos ofensivos, passar a um colega de equipe livre de marcação para realizar um arremesso e passar e infiltrar para realizar um arremesso.

Goldstein (2003) afirma que da mesma forma que no arremesso, ao driblar, a flexão do pulso é fundamental. O autor acrescenta que há princípios básicos do passar e receber que influenciam e ajudam a melhorar sua execução e habilidade em relação aos seguintes aspectos: antecipação, coordenação, capacidade de realizar fintas, precisão, força e toque. Estes princípios apresentam-se em diferentes momentos do jogo: como por exemplo, no momento de enfrentar a cesta; para ter uma visão periférica da quadra, incluindo os colegas da equipe livres de marcação e verificar se um defensor está próximo para poder passar, arremessar ou infiltrar. Passar antes de driblar, porque é sabido que o passe é muito mais rápido que o drible para o deslocamento da bola na quadra. Conhecer os pontos fortes e fracos dos colegas da equipe; por certo, passar a bola num local e no momento certo para fazer ou dar continuidade a uma jogada eficaz. Também utilizar fintas do passe e passar rápido e preciso, evitando movimentos desnecessários. Finalmente, estar seguro no passe e passar longe do defensor.

Existem diferentes tipos de passes, que possuem diferentes mecânicas de execução, a descrição deste fundamento deve ser feita especificamente, conforme cada tipo (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; DAIUTO, 1991a; ADELINO, 1991). Por esse motivo é importante a escolha do tipo de passe mais indicado a utilizar. Para Daiuto (1991a) os passes podem ser classificados com duas mãos: de peito, picado e sobre a cabeça e com uma mão: de peito, picado, após o drible, de ombro e por trás das costas. O autor acrescenta que

os passes ao pivô e o primeiro passe de conta-ataque, pela sua relevância no jogo, necessitam um tratamento diferenciado.

Dentro da técnica-desportiva dos passes, o passe de peito com as duas mãos inicia-se da posição básica de ataque (DAIUTO, 1991a). Ou melhor ainda, da posição de tríplice ameaça, com as pernas ligeiramente flexionadas, os pés abertos ligeiramente flexionados, os pés abertos e paralelos e o tronco levemente inclinado à frente. Segura-se a bola na altura do peito numa posição natural dos braços, com cotovelos afastados junto ao corpo, sem ser excessivamente afastados nem excessivamente juntos. Inicia-se a extensão dos braços e por meio de um giro dos pulsos, realiza-se um toque seco à bola, de tal forma que leve a uma trajetória no sentido do passador. Os braços devem ficar entendidos e as mãos abertas com as palmas direcionadas para fora e para abaixo. Não devem se cruzar os braços ficando paralelos ao chão. Utiliza-se para distância curtas e médias. Usualmente, é o mais utilizado. Geralmente, utiliza-se para movimentar a bola em situações de ataque estático, especialmente entre jogadores armadores e alas. É seguro e rápido, por esse motivo é muito utilizado para mudar a bola de lado na quadra.

Segundo Daiuto (1991a), o passe picado com as duas mãos utiliza basicamente a mesma técnica do passe de peito, a diferença está que a bola quica no chão antes de chegar ao receptor, motivo pelo qual os braços devem ser dirigidos ao chão em lugar de ser dirigido ao receptor. O quique deve ir dirigido na cintura do receptor e deve-se evitar olhar para o chão. O quique deverá ser numa distancia próxima do passador e aproximadamente a um metro e meio do receptor, pois se quicar muito próximo do receptor chegará provavelmente muito baixo e muito forte. E, se acontece muito longe do receptor, provavelmente não chegará com a força necessária. Em todo caso, deve passar com um pouco mais de força porque toda vez que a bola tocar o chão, esta perde a força. Este tipo de passe é utilizado para distâncias curtas e excepcionalmente médias (WISSEL, 2006). É eficaz para passes ao pivô, a atacantes muito marcados e, às vezes, nas finalizações de contra-

ataque. É um pouco mais lento que o passe de peito, mas frente a defesas agressivas é o mais recomendado.

A técnica do passe por cima da cabeça é diferente dos passes anteriores (ADELINO, 1991). Na posição básica, coloca-se a bola por cima da cabeça, ligeiramente adiantado no plano da face. Os cotovelos direcionam-se para frente e os polegares para trás. Os braços estendidos e ligeiramente flexionados. Estendem-se ligeiramente os braços na direção do passe e, antes de chegar a sua extensão total, com o pulso, dá-se um golpe seco à bola, de forma que as palmas fiquem para fora e para baixo e os dedos estendidos. Os braços não ficam totalmente estendidos. A bola deverá ir reto para o alvo que o receptor oferece. Utiliza-se para distâncias curtas e médias (ADELINO, 1991). Destarte, é importante que os homens mais altos o dominem perfeitamente, visto que quando estes são pressionados pode ser o único passe seguro que podem utilizar. É muito empregado para colocar bolas dentro do garrafão e tirar de dentro do garrafão ao exterior, como, por exemplo, passe ao pivô e cobranças do lateral.

O passe por trás das costas requer maior habilidade e, em face disso, exige boa prática para conseguir maior e melhor domínio da bola (WISSEL, 2006). Geralmente utiliza-se após o drible, sem segurá-lo com as duas mãos. Domina-se a bola ligeiramente na sua parte anterior, levando-a um pouco para trás, com um gesto do braço similar ao do reverso e, por meio de um movimento rápido do braço por detrás das costas, joga-se a bola com um golpe de pulso, de forma que a bola seja lançada girando sobre seu eixo em direção ao receptor. A bola deve ser encaminhada para o lado oposto, ficando com os dedos abertos e a palma da mão para cima. Usa-se em distâncias curtas, principalmente em conta ataques em superioridade numérica. Também pode ser empregado em situações de 2x1. Alguns técnicos o consideram passe exibicionista e perigoso em realizar, no entanto, é um passe a mais e tem sua aplicação.

Conforme Wissel (2006), o passe após o drible é parecido ao passe por trás das costas, todavia esse passe é realizado do lado da mão do passe. Domina-se a bola na sua parte baixa posterior com os dedos na direção para fora enquanto tenha terminado o drible. Nos momentos em que for estendido o braço é projetada a bola de maneira que a mão fique aberta e a palma da mão direcionada para o chão. Com o braço contrário protege-se a saída da bola. É utilizado em distâncias curtas. É muito rápido, então, ideal em situações que solicite um passe surpresa. É eficaz, por exemplo, em situações de contra-ataque, para passar na saída de um bloqueio, ou para passar no garrafão frente a uma situação momentânea do receptor.

O passe por cima do ombro é utilizado mais precisamente para deslocar a bola a uma grande distância, geralmente para dar passes de contra ataque (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; DAIUTO, 1991a). A partir da posição de tríplice ameaça, leva-se a bola segurada com ambas as mãos, próximas às orelhas do lado da mão com a qual será feito o passe. A mão do passe fica por detrás da bola e a outra a segura. A perna correspondente à mão do passe ficará atrasada. Com um leve giro do corpo para esse lado. No momento do passe, lança-se fortemente para frente, ao mesmo tempo, leva-se a perna atrasada para frente. Jogar-se-á bola com um leve golpe de pulso momentos antes que a perna apóie no chão. O braço ficará totalmente estendido e a palma da mão direcionada para o chão e os dedos na direção do passe. A trajetória da bola será ligeiramente parabólica, embora o mais reta possível.

A relevância do passe reside na velocidade de deslocamento da bola na quadra (BELTRÁN, 1999; WISSEL, 2006). Isto permite situar a bola em qualquer espaço e em situações, em que o passe é o único meio para fazê-lo. Sua correta utilização permite tirar vantagem de outros fundamentos, especialmente porque da qualidade do passe depende, em grande parte, o sucesso de uma ação posterior como, por exemplo, um arremesso ou uma saída de contra-ataque. Pelo exposto, é recomendado cuidar o abuso de passes errados nos treinos porque da forma que se treina acaba-se jogando. Em jogos de equipe, as perdas de bolas por causa de maus passes

usualmente são as causas de derrotas. É necessário insistir nos atletas que um bom passe é meia cesta feita e um passe errado é uma cesta contra.

É importante que todo praticante dos jogos esportivos coletivos tenha absoluto domínio do movil do jogo (BAYER, 1986). No basquetebol, a bola deveria ser uma prolongação do corpo (PRIMO, 1988). Por esse motivo, o domínio dela, por meio da familiarização do atleta em uma série de vivências em relação ao peso e ao tamanho, é decisivo na hora do contato com a bola. Esse contato deve ser sem necessidade de olhá-la quando em contato com ela. Provavelmente, esse manejo de bola não possa ser entendido por alguns técnicos e professores como fundamento propriamente dito, mas possibilita ações posteriores como, por exemplo, a recepção e o passe.

Há alguns requisitos necessários para um passador, como a concentração entendida como leitura do jogo (GOMELSKI, 1990). Usualmente, é possível observar como são realizados passes automáticos sem considerar o posicionamento da defesa que levam inevitavelmente a perdas de bola. O autor acrescenta que é preciso saber como se deve passar, o momento exato de execução e também o modo de fazê-lo e, como se isso fosse pouco, realizá-lo velozmente, numa escolha decidida, mesmo não sendo a mais adequada. Como também, a escolha do passe certo num breve espaço de tempo e escolher o tipo de passe com o qual deve se obter o melhor resultado. Para Beard (1988), é necessário dominar a técnica correta de cada tipo de passe e se, for utilizado com um das mãos somente, praticar com o outro membro também. Esses detalhes propiciam maior segurança e mais opções na partida.

Existem características comuns aos diferentes tipos de passes (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987; DAIUTO, 1991a; ADELINO, 1991; GOLDSTEIN, 2003; WISSEL, 2006). Estes deverão ser rápidos, para evitar antecipações da defesa e, como consequência, deverão ser fortes, entretanto não violentos. Sendo forte, serão em linha reta, salvo raras exceções. O último toque ao deixar o passador deverá ser com a ponta dos dedos. Às vezes, são utilizados fintas ou pivôs prévios aos passes. Os passes deveriam ser

realizados no lado mais afastado do defensor, considerando o receptor e o defensor. Há de ser preciso e deve-se evitar dar indício de onde será o local do passe. Os pés deverão ficar no chão ao realizar o passe, desta forma poderemos utilizar outra opção se a defesa se antecipa ao passe e, finalmente, realizar o passe sem cometer violações às regras do jogo como, por exemplo, andar com a bola antes de realizar o passe. O passador deve facilitar a recepção do passe ao receptor. Da mesma forma que o receptor deverá facilitar ao passador, indicando o local mais conveniente para a recepção, por meio das mãos como alvo do passe.

O ângulo de passe é um detalhe muito importante a ser levado em conta antes de qualquer passe (GOMELSKI, 1990). Se entre o receptor e o passador não há nenhum defensor se diz que há um bom ângulo de passe. Em outras situações, o ângulo de passe deve-se procurar dependendo da trajetória do receptor e em outras será o receptor quem deve procurar esse ângulo de passe, aproximando-se da bola.

Existe diferença entre um passe a um atleta que está numa posição estática e outro que está em movimento. Quando o receptor está parado o passe será onde o receptor peça com suas mãos e em todos os casos afastados do defensor. Dependendo da forma de pedir o passe será de um tipo de passe ou outro, por exemplo, se o pivô ganha a frente de seu defensor e estende sua mão para baixo o passe será picado com uma das mãos. Se as palmas das mãos estão abertas dando de frente a bola, utilizaremos o passe de peito ou sobre a cabeça. O passe deve ser preciso ao ponto onde o receptor está pedindo a bola. Já, quando o receptor está em movimento, o passe será adiantado na direção que vá o receptor, calculando sua velocidade para que não deva mudar seu percurso para receber, seja o passe muito atrasado ou muito adiantado. Embora se ofereça uma mão somente de “alvo”, deve-se segurar a bola com as duas mãos para dar continuidade à seguinte ação de jogo, seja esta o drible, realizar uma parada ou qualquer outra situação. No caso de continuar com o drible, a execução indicada seria

controlar a bola com as duas mãos, direcionando para frente sem parar o deslocamento para dar continuidade com o drible.

2.1.2.3 O Arremesso

O arremesso é o primeiro objetivo a conseguir em situações ofensivas, por esta razão é a técnica-desportiva mais importante no basquetebol. As outras técnicas-desportivas como passar, driblar, ir ao rebote e defender podem incrementar as oportunidades para arremessar. É o único meio pelo qual se consegue somar pontos. Para Ortega *et al.* (2007), é preciso arremessar com uma técnica-desportiva correta, ou seja, se o arremesso é eficaz, pode-se superar as deficiências técnicas-desportivas em outros fundamentos. O arremesso é um fundamento técnico-desportivo complexo de execução, pelo número de grupos musculares envolvidos e fundamentalmente pela coordenação entre eles, no entanto, pode ser praticado isoladamente. Uma vez que se tenha entendido a técnica correta, somente é necessário uma bola, uma cesta e o desejo de melhorar.

Por meio da prática, desenvolve-se a técnica e a confiança em arremessar. Em atletas jovens é importante expor que o arremesso à cesta é o resultado final de uma ação coletiva executada por um atleta individualmente, no entanto, a equipe é quem consegue pontuar. Também é muito importante que o atleta jovem, desde cedo, treine a mão não dominante, ou seja, desenvolva a ambidestria, e execute arremessos com a direita e a esquerda. Isso dará ao atleta mais recursos ofensivos na partida.

Roman (2000) classifica os arremessos à cesta em dois grupos: a) arremesso estacionário e b) arremesso em movimento. A maioria dos jogadores utiliza seis arremessos básicos: estacionário com uma das mãos, lance livre, em suspensão, de três pontos, de gancho e bandeja. Todos estes arremessos têm uma técnica-desportiva em comum que são: a visualização, o equilíbrio, a posição das mãos, o alinhamento do cotovelo, o ritmo e a seqüência.

Segundo Nordland (1997), nos Estados Unidos, atletas profissionais de basquetebol preocupam-se mais em realizar arremessos com saltos acrobáticos que em melhorar a técnica-desportiva de arremesso. O mesmo autor afirma ainda que jogadores europeus e também estrangeiros de outros países executam uma técnica melhor. Por exemplo, Shaq O'Neal, jogador dos L.A. Laker Star, comete erro em mais de 50% dos arremessos livres. Provavelmente, essa displicência em relação ao rigor na técnica correta deve-se a que naquele país o basquetebol é um esporte muito praticado e as crianças aprendem sem orientação, jogando em espaços públicos chamados de *playground*, ou após ter assistido os jogos na TV. Em decorrência, não possuem aprendizagem metodológica, o que acarreta erros futuros quanto à técnica. Outro erro comum observado em crianças e adolescentes é que estes, ao tentarem imitar seus ídolos da TV, arremessam após a linha de três pontos e como não possuem a força suficiente para chegar à cesta com eficácia e eficiência, acabam criando movimentos desnecessários que futuramente serão difíceis de eliminar.

Entre os aspectos mais importantes a serem levados em conta a respeito da posição prévia dos diferentes segmentos corporais antes do arremesso podem-se mencionar: os pés, as pernas, o tronco, a cabeça e os braços (DAIUTO, 1991a; ADELINO, 1991; WISSEL, 2006). Em relação aos pés, os treinadores de basquetebol que trabalham em equipes de formação, consideram que um arremesso inicia-se com um correto apoio destes. Para Gutiérrez (1998), os pés devem estar num afastamento próximo à distancia entre os ombros. Poderão estar paralelos, com as pontas apontando à cesta, ou poderão estar com o pé da mão que arremessa ligeiramente mais adiantada. As pernas devem manter-se com ligeira flexão de joelhos, com o objetivo de propiciar equilíbrio o impulso adequado (GUTIÉRREZ, 1998). O tronco deve manter-se ligeiramente inclinado para frente, com as costas retas. Nesse mesmo instante, a posição adiantada do pé de arremesso provoca ligeira rotação na cadeira. Porquanto, deve-se evitar que provoque uma exagerada rotação para evitar que a posição do tronco se situe lateralmente à cesta. A posição da cabeça é fundamental para a visualização do arremesso

(VARY, 2000). Portanto, a cabeça deve estar erguida, mas não tensa, evitando movimentos laterais ou longitudinais de cabeça, no momento do arremesso. O olhar deve fixar-se na cesta e não na bola. O mesmo autor afirma, em relação aos dedos da mão de arremesso, que devem ser colocados de forma a ficarem mais afastados, mas sem exageros. O peso da bola deverá descansar sobre a ponta dos dedos. O cotovelo do braço de arremesso deve colocar-se por debaixo da linha dos ombros para impulsionar a bola de baixo para cima e na altura dos ombros. Devido a isso, todas as articulações do braço (pulso e cotovelo) devem formar um ângulo de 90 graus. O outro braço, que não é utilizado para o arremesso, deverá segurar a bola no lado sem exagerar a abertura dos cotovelos.

Para conseguir bom arremesso, devem-se coordenar todos e cada um dos segmentos corporais envolvidos (BELTRÁN, 1999). Iniciando pelas pontas dos pés, logo os tornozelos devem entender-se elevando os calcanhares. A seguir os joelhos e a cadeira também realizarão uma extensão. O ombro do braço que arremessa estende-se levantando o cotovelo até que esse chegue a apontar a cesta. O cotovelo do braço que arremessa se estenderá completamente. Finalmente, deve-se flexionar o pulso. Essa flexão deve ser um gesto explosivo, com um recorrido de 180 graus (conhecido como “golpe de pulso”).

Após o arremesso, o braço deve ficar estendido por cima da cabeça e deve manter-se no plano vertical de arremesso, sem desviar-se para os lados (GUTIÉRREZ, 1998). O pulso deve manter a flexão palmar máxima e os dedos devem apontar o chão. O braço que acompanha o arremesso não deve cruzar-se para evitar bater no braço de arremesso. A cabeça deverá continuar erguida e o olhar fixo na cesta.

Numa partida de basquetebol o atacante poderá arremessar de varias formas, segundo sua posição na quadra, posição do adversário e sua velocidade de deslocamento (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987). Para os

autores, os tipos de arremessos mais utilizados são: a bandeja, o arremesso com uma das mãos e *jump* (arremesso em suspensão). Ainda acrescentam que, o arremesso de gancho é muito utilizado pelos pivôs. Como também a bandeja é um tipo de arremesso utilizado quando o atacante se encontra em movimento e nas proximidades da cesta adversária. Esse arremesso caracteriza-se pela execução de duas passadas prévias ao arremesso e uma impulsão numa perna só (ADELINO, 1991).

Outra forma de concluir o ataque é por meio do arremesso com uma das mãos. Esse tipo de arremesso é realizado quando o atacante estiver em deslocamento a qualquer distancia da cesta (BELTRÁN,1999). Geralmente, esse tipo de arremesso é executado pelos iniciantes que não realizam ainda um arremesso em suspensão.

Finalmente, a outra forma de mais comum de arremessar é o arremesso em *jump* ou em suspensão (DAIUTO, 1991a). Que se caracteriza por coincidir o ato de arremesso com o momento mais alto da impulsão. O salto pode ser executado desde uma posição estática ou em deslocamento.

2.1.2.4 O Rebote

Um dos momentos mais emocionantes do jogo é quando a bola é arremessada em direção à cesta e não entra, então rebota, provocando uma luta violenta entre os atletas que saltam para ganhar a sua posse. Por essa razão é um fundamento que não pode ser realizado freqüentemente. Wissel (2006) afirma que se deve distinguir o rebote defensivo do rebote ofensivo segundo seja obtido pela equipe que defende ou que ataca. O autor afirma que é comum ouvir entre os especialistas no basquetebol, que a equipe dominadora dos rebotes termina por vencer as partidas. O sucesso de uma equipe é proporcional ao número de rebotes ofensivos e defensivos (HERR; ERRAIS, 1977). Há características comuns a ambos os tipos de rebotes, como por exemplo: ganhar a posição debaixo da bola, saltar o máximo possível e pegar a bola com agressividade e protegê-lo. As características que

determinam uma boa ação de rebote são: 1) estado emocional, entendida como o desejo de querer a bola; 2) coragem no contato físico, utilizando a intuição para antecipar e ler os arremessos errados.

Por um lado, os rebotes ofensivos proporcionam novas oportunidades de arremessos, que muitas vezes são convertidas e dão jogadas de três pontos, como por exemplo: a validação da cesta e mais um lance livre de bonificação (GUTIÉRREZ, 1998). O atleta ofensivo deverá observar, a todo o momento, a bola, para intuir aonde cairá. Deverá procurar, sempre que possível, uma posição próxima à cesta para o salto, como também poderá tentar deslocar-se na corrida para ganhar mais potência no salto. Para Herr e Errais (1977), antes do bloqueio defensivo deve-se ganhar espaço com a força física; por meio de fintas para enganar o bloqueio. Finalmente, aproveitar que o defensor empurra pra trás, girar por sobre as costas dele para ganhar a posição. Nem sempre o atleta que mais tem mais impulsão é quem pega o rebote e, sim, aquele que tiver maior intuição e souber ganhar a melhor posição para o salto com inteligência (GOMELSKI, 1990). Em lugar de lutar contra o bloqueio deve-se procurar outro local por onde possa pegar a bola

Por outro lado, rebote defensivo é a última fase do próprio trabalho defensivo (WISSEL, 2006). Um bom trabalho defensivo que possibilite arremesso errado do adversário não terá valia nenhuma se não pegar a bola, pois o adversário poderá anotar facilmente e inclusive sofrer falta, em alguns casos, acontecendo as duas ações ao mesmo tempo (ARAUJO; PINTO; LEITE, 2004). Por esse motivo é muito importante que nunca oportunizemos ao adversário pegar os rebotes ofensivos. Entretanto, o rebote defensivo será também o primeiro passo de nossa ofensiva. Quando se fala desse tipo de rebote não há como esquecer o bloqueio do rebote, de maneira que é impossível falar de um sem o outro.

Conforme Araújo; Pinto e Leite (2004), existem alguns pontos importantes a serem considerados no rebote defensivo, como a colocação antes do arremesso. Procurando que essa posição anterior possa facilitar o

rebote, como por exemplo, não se colocando embaixo da cesta. Durante a viagem da bola, pivotar e bloquear o adversário em lugar de olhar a direção e a trajetória da bola. Em relação a equipes, cada defensor deve bloquear o adversário mais próximo. Pois, se somente um consegue escapar do bloqueio, será suficiente para inviabilizar o trabalho de toda a equipe. O *timing* (tempo de queda) será também importante, pois se deve calcular para não saltar com antecedência. Deverá ser um salto forte, mas no tempo certo. Logo após a tomada da bola, deverá protegê-la, com força, na altura do queixo ou da testa, mas nunca mais abaixo. Posteriormente, deve-se procurar o primeiro passe o mais rápido possível, para facilitar o contra ataque, que é um trabalho de todos não somente de quem tem a bola.

Segundo Gutiérrez (1998), quando se trata o tema rebote é importante referir-se ao bloqueio do rebote, de forma que é impossível falar de um sem falar do outro. O bloqueio do rebote é fundamento imprescindível e importante de marcação (GUTIÉRREZ, 1998). Consiste em colocar-se entre o atacante e a bola, uma vez realizado um arremesso com o objetivo de impedir a tomada da bola ao adversário. Ao perceber que foi realizado um arremesso deve-se esquecer instantaneamente a bola e dar um pequeno passo em direção ao atacante para tentar ganhar a posição por meio de um pivô, geralmente de reverso, para entrar em contato com o defensor com as costas, fixando-se nessa posição e mantendo os braços erguidos por cima dos ombros e as pernas flexionadas para estar pronto para ir ao rebote. O mesmo autor afirma que quando o atacante chegar próximo ao bloqueio, a perna do defensor deverá estar entre o meio das duas do atacante e o antebraço no peito, com o intuito de que o atacante choque contra o braço do defensor. Após ter parado a entrada do atacante à cesta, este procurará ir para um ou outro lado. Se tentar ir à mesma direção que se encontrava deve-se realizar um pivô em direção ao pé atrasado. No caso de se dirigir pelo lado contrário, deve-se realizar um pivô sobre o pé adiantado. No momento de dar as costas ao atacante, deve-se ter as pernas afastadas e flexionadas, procurando manter o equilíbrio quando for empurrado. Os braços devem estar flexionados numa prolongação das costas e os antebraços dirigidos para a cesta. Com o bloqueio do rebote impede que o

atacante consiga uma boa posição para seu salto e impede que possa entrar na corrida em busca da bola.

As “tapinhas” na bola são a ação de deslocar a bola quando está no ar e vem rebotando da cesta (ARAUJO; PINTO; LEITE, 2004). Normalmente essa técnica-desportiva é utilizada no rebote de ataque. Quando o jogador, em lugar de pegar a bola com as duas mãos no ar, empurra a bola para encestar. Pode-se por meio de suave toque de dedos de uma ou duas mãos, lançar a bola na cesta no momento que se entra em contato com mesma. Há vezes em que a bola é tomada por cima do nível da cesta, podem ser introduzidos direcionando a bola para baixo, onde está a cesta. Em algumas oportunidades, não podem controlar a bola após um rebote, mas o atleta pode tocar e direcionar para outro colega ou ele mesmo pegar em um segundo salto.

Não se pode esquecer que o rebote pode ser o primeiro passo de uma ofensiva, portanto, será muito importante seu domínio para poder sair no contra- ataque (DAIUTO, 1991a). Uma vez tomado o rebote, deve-se fazer um pivô para fora para procurar o receptor do primeiro passe. O ideal seria poder dar o primeiro passe em boas condições antes de ter tocado o chão. Este fundamento é muito utilizado pelos jogadores mais altos que jogam na função de pivô, mas não é uma exclusividade dele porque, em alguns casos, os pivôs encontram-se realizando um bloqueio do adversário e quem pega a bola do rebote é um lateral ou até o armador.

O rebote, após um lance livre, é ação que precisa ser treinada e organizada (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 1987). Há muitas formas de organizar-se tanto para ir ao rebote como para a saída após ter pegado a bola. O princípio a ser mantido será o de bloquear a todos os atacantes que infiltrem ou possam infiltrar no garrafão, sem esquecer do arremessador que também deve ser bloqueado. É importante sempre bloquear antes de ir ao rebote.

Nas categorias de base devem-se criar hábitos e incentivar os atletas para aprimorar a atitude e desenvolver a vontade de ir ao rebote (GUTIÉRREZ, 1998). Facilitando, por meio do treino, o desenvolvimento das capacidades

perceptivas que permitirão uma rápida e eficiente colocação no local de rebote. É evidente que uma equipe que treina organizadamente o seu rebote ofensivo, conseqüentemente, também treina seu rebote defensivo, embora os dois tipos de rebote requeiram um treinamento diferenciado. Na medida em que o rebote ofensivo melhora, o rebote defensivo também se obrigará a evoluir.

2.1.2.5 A Marcação

Por meio da marcação que é possível forçar os atacantes adversários a diminuïrem os seus índices habituais de eficiência ofensiva e a fazer *turn overs* (bolas perdidas) (ARAÚJO; PINTO; LEITE, 2004). Por essa razão, boa defesa é fundamental para ganhar uma partida. Uma boa marcação requer maior disposição física que habilidade. No entanto, essa vontade de executar constantes deslocamentos sem a posse de bola está limitada pelo condicionamento físico. Uma forte defesa não é tão valorizada pelos críticos como um ataque eficiente. Já os treinadores valorizam uma boa defesa e os tocos defensivos, porque estes ajudam a ganhar jogos e campeonatos (WISSEL, 2006).

Segundo Goldstein (2003), as equipes que não possuem uma boa ação ofensiva podem compensar por meio de uma defesa forte. A defesa é mais consistente que o ataque porque se fundamenta na atitude e no esforço; enquanto o ataque se fundamenta no domínio das ações técnico-táticas fundamentais. Os fatores que determinam o sucesso defensivo, de acordo com Wissel (2006), podem ser classificados em: emocionais (atitude, disciplina, agressividade e resistência mental); mentais (conhecer o adversário, concentração, antecipação, prontidão e decisão); físicos (aptidão física). Araújo; Pinto e Leite (2004) afirmam que só a marcação permite um modelo de jogo de sucesso, logo, as equipes que melhor defendem, ganham. O que significa que é preciso pensar na marcação estando ainda no ataque e encarar a transição para a defesa como um momento importantíssimo do ato de defender. A marcação é aspecto muito importante no basquetebol moderno.

Considerando que a qualidade física e técnica dos atletas têm evoluído consideravelmente nos últimos anos, faz-se necessário, mais que nunca, boa marcação para poder dificultar o mais possível o ataque adversário.

Gutiérrez (1998) afirma que na marcação há alguns aspectos a serem levados em conta: a atitude; a postura básica defensiva; os deslocamentos defensivos; o local onde a bola se encontra na quadra (lado da bola e lado de flutuação); postura defensiva em relação ao adversário com posse da bola e sem posse da bola. Quando se fala em atitude, esta deve ser ativa e agressiva e que inviabilize as ações ofensivas, retarde sua continuidade e provoque erros, como por exemplo: violações e ações mal estruturadas (arremessos apressados). A melhor técnica-desportiva de marcação e os sistemas defensivos mais sofisticados não terão resultado sem adequada atitude que provoque trabalho árduo, pouco visível e geralmente pouco reconhecido. Em relação à postura básica defensiva, esta deve ser numa posição de equilíbrio em que uma boa base de sustentação será necessária para posteriores deslocamentos. Nessa postura, os pés deverão estar afastados mais ou menos na largura dos ombros, com o peso do corpo distribuído sobre a parte frontal dos mesmos, com os calcanhares apenas encostados no solo. As pernas estarão flexionadas, com os glúteos baixos, proporcionando equilíbrio e prontidão e deverão ser capazes de deslocamentos rápidos. O tronco ligeiramente inclinado para frente, mas sem ultrapassar uma linha imaginária erguida dos joelhos para cima. A cabeça erguida com visão à frente.

Nos deslocamentos defensivos, inicia-se desde a postura básica defensiva citada anteriormente (ADELINO, 1991; BELTRÁN, 1999). Sempre se deve movimentar primeiro o pé da direção a seguir. Esse ponto é essencial, pois, do contrário, perderia-se o equilíbrio e a capacidade de reação rápida frente a um adversário. Pelo exposto, deve-se procurar manter a distância entre os pés, nunca se deve juntar e, muito menos ainda, cruzá-los. Em relação ao local onde se encontra a bola, podemos dividir a quadra em duas partes iguais por uma linha imaginária que junte os dois aros, assim denomina-se lado

forte ou lado da bola, onde a bola se encontra e o outro lado denomina-se lado de flutuação ou lado de ajudas, que será aquele no qual não se encontre a bola (GUTIÉRREZ, 1998). Esses conceitos são de muita importância, visto que a postura de marcação difere segundo o local onde se encontre o marcador. Por fim, a postura frente ao adversário com posse da bola e sem posse da bola, difere segundo esse tenha driblado, esteja driblando ou não tenha driblado ainda; será muito próxima se o atacante já tenha driblado e será distante na largura de um braço se não driblou ou está driblando.

Quando o atleta ainda não driblou a posição básica com uma perna à frente e a outra atrás, será utilizada para direcionar o drible do atacante para um dos lados (WISSEL, 2006). A distância máxima entre o atacante e o defensor será de um braço estendido, pois se a distância for menor o atacante poderá ultrapassar com facilidade. Se o defensor afasta-se mais de um braço estendido, aproximadamente a um metro de distância, a defesa não causará pressão nenhuma e o atacante poderá passar com precisão e até arremessar se estiver próximo à cesta (GOLDSTEIN, 2003). A defesa deve direcionar o drible do atacante na direção da perna defensiva atrasada, que no basquete é a perna forte. É importante estar atento para evitar as fintas que desequilibram a postura defensiva dando vantagem ao ataque. As palmas das mãos devem estar para cima, pressionando constantemente a bola com fintas e gestos de baixo para cima.

Usualmente, o defensor deverá estar colocado entre a bola e a cesta, com uma das mãos na altura dos joelhos com o objetivo de dificultar uma possível troca de mão pela frente (BELTRÁN, 1999). Entretanto, não pode ser obsessivo com a tomada da bola do adversário, pois poderá se incorrer em faltas desnecessárias, prejudicando-se no número de faltas pessoais e prejudicar a equipe com aumento de uma falta coletiva. Para Beltrán (1999), quando o jogador está driblando, a distância de marcação será também numa distância de um braço estendido, mas poderá ser um pouco maior se o atacante for armador muito veloz para evitar ser ultrapassado com facilidade.

Se for atacante que tem dificuldade no drible pode-se diminuir a distância de marcação para aumentar a pressão sobre esse armador.

No caso do atacante em drible avançar sobre a perna que está na frente, também chamada perna fraca, deve-se realizar ligeiro pivô sobre o pé atrasado e, uma vez realizado esse movimento, deve-se realizar deslocamentos defensivos (GUTIÉRREZ, 1998). Recomenda-se que na defesa, em momento nenhum, levanta-se os pés do chão para recuperar o atacante que sacou vantagem de algum movimento. Deve-se fechar constantemente a linha de infiltração com o corpo e nunca com o braço somente.

Quando o atacante que estava driblando parar o drible, toda a equipe deverá intensificar a pressão defensiva, sobre tudo marcando a linha de passe, o que limitará muito as ações do atacante (GOMELSKI, 1990; ARAUJO; PINTO; LEITE, 2004). Assim, provocará erro no passe, no arremesso ou utilizará os cinco segundos de posse regulamentaria. Já na defesa do atacante que está arremessando, os mesmos autores afirmam que se deve estar com as pernas flexionadas e não se aproximar muito para não ser ultrapassado. Pode-se saltar com o arremessador, ao mesmo tempo, mas não antes dele, pois facilmente poderiam cair em fintas de arremesso. À mão do defensor, com o braço estendido, deverá ser conduzida na direção da bola; jamais na direção do rosto do arremessador. O objetivo é de provocar um arremesso mais alto do habitual e diminuir a porcentagem de acertos. A mão que é erguida deve ser a mão correspondente à mão do arremesso e não a contrária, evitando, assim, faltas e possibilitando chegar mais acima. Não se deve abaixar os braços sob risco de cometer falta. O toco na bola não deve ser um fim, pois dessa forma cometer-se-á muitas faltas e cestas, e sim obstaculizar o arremesso. O salto deve ser vertical para evitar cair encima do atacante.

2.2 TÉCNICA DESPORTIVA: CONCEITOS, ENSINO E TREINAMENTO

O rendimento esportivo é produto de complexa interação de capacidades coordenativas, condicionais, técnicas, táticas, psíquicas, biotipológicas e socioambientais (BIANCO, 2006). Essa forma de entender as partes dos jogos desportivos coletivos possibilita entender melhor aquilo do qual depende a eficácia do atleta ou da equipe. Permite, também, dirigir o treinamento a cada uma dessas partes que se pretende abordar. Ramos (1998) afirma que o problema, quando se procede dessa forma, na observação e no treinamento é que muitos casos particulares perdem o caráter específico da modalidade. No entanto, essa divisão, não inviabiliza a análise e a intervenção no treino, desde que seja garantida a cada uma dessas partes, a permanência dentro daquilo que elas representam, dentro da prática efetiva das modalidades.

Segundo as diferentes escolas e as características próprias de cada idioma, a técnica adquire, na sua interpretação, abrangência diferenciada. Konzag (1991) define a técnica como a execução do movimento adaptada às condições da situação de jogo e ao tipo somático do atleta. Conforme Greco e Benda (1998b), na língua inglesa e anglo-saxônica é empregado, o termo *skill* (habilidade), sintetizando o conceito de técnica. Para Dantas (1998, p. 28), “ a preparação técnica é o conjunto de atividades e ensinamentos que o atleta assimila, visando à execução do movimento desportivo com um máximo de eficiência e com um mínimo de esforço”. A técnica-desportiva ou gesto desportivo é uma estrutura funcional e econômica que visa à obtenção de altos rendimentos (QUARESMA, 1999). A técnica-desportiva é um conjunto de procedimentos e conhecimentos capazes de propiciar a execução de uma atividade específica, de complexidade variável, com o mínimo de desgaste e o máximo de sucesso (TEODORESCU, 1984; MATVEEV, 1996; DANTAS, 1998; AMADOR, 2007; PLATONOV, 2008). Das definições apresentadas, destaca-se a idéia de que ao conceito de técnica desportiva está sempre associada a noção de eficácia e de eficiência dos movimentos, segundo as características

do atleta, com as condições ambientais e com as regras da competição para essa determinada modalidade.

O surgimento de novos equipamentos e aparelhos afetou diretamente a técnica desportiva dos esportes e permitiu que os atletas aumentassem a eficácia das ações (PLATONOV, 2008). No desenvolvimento da técnica-desportiva, houve grande influência dos resultados das pesquisas científicas no campo do controle motor, na preparação técnica de desportistas especializados em diversas modalidades.

A técnica, a tática e a estratégia são conceitos muito utilizados ao se falar nos jogos desportivos coletivos (BIANCO, 2006). Orientam o planejamento, o treinamento e as avaliações do desempenho, cuja interpretação influencia as concepções de técnicos, jogadores, dirigentes e inclusive da imprensa esportiva. O objetivo principal da preparação à técnica-desportiva é formar as aptidões de realização das ações competitivas, que permitam ao atleta servir-se das suas capacidades nas competições com a máxima eficácia (MATVEEV, 1996). Assim, assegura o aperfeiçoamento gradual do seu domínio técnico ao longo do processo plurianual da prática esportiva.

Para Carvalho (1998), há duas grandes etapas na preparação técnica de um atleta a preparação técnica de base e a preparação técnica específica. Na primeira são desenvolvidas as habilidades motoras e as aptidões que servem de base para posteriores aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas-desportivas específicas da modalidade desportiva escolhida. Na segunda, objetiva-se o aprimoramento, o domínio mais aprofundado das aptidões técnico-desportivas e de novas formas de movimento ou variações da técnica. Há também uma preocupação em adaptar a técnica-desportiva às possibilidades individuais do atleta, criando estilo próprio. No processo de aprendizagem de uma técnica-desportiva, desde a execução mais simples até a máxima performance motora, são percorridas geralmente três diferentes

fases: a fase geral ou de coordenação global do movimento, a fase da coordenação motora fina e a fase de estabilização do movimento (CARVALHO, 1998; QUARESMA, 1999). Ao longo desse processo, as correções vão-se tornando cada vez mais específicas e localizadas e o executante vai adquirindo mais confiança e leveza na execução dos movimentos, o que possibilita a aprendizagem de novas técnicas. Essas três fases devem acontecer em momentos de preparação diferentes. A primeira fase deve coincidir com a aquisição dos pré-requisitos da modalidade esportiva (primeira parte do período preparatório geral), a segunda fase no período de preparação específica e a terceira fase no final do período preparatório e estende-se pelo período competitivo.

Platonov (2008) divide também a preparação técnica do desportista em três etapas e as denomina: a primeira etapa, aprendizagem inicial; a segunda etapa, aprendizagem aprofundada e a terceira etapa chamada de fortalecimento e aperfeiçoamento. O mesmo autor afirma que especialistas alemães da área desportiva recomendam a divisão do processo de preparação técnica num grande número de etapas ou fases, que permitam detalhar com maior precisão as tarefas, meios e métodos do aperfeiçoamento.

Para Teodorescu (1984) há dois grandes grupos de técnicas-desportivas, determinando sua classificação segundo sua variabilidade de execução: a técnica regular e a técnica variável. A primeira é característica de esportes cíclicos que se repetem de maneira mais ou menos constante. A execução está em função do aproveitamento energético do gesto e a semelhança do gesto em relação a um modelo. Já a segunda, é utilizada em esportes de oposição (de equipe ou luta). Caracteriza-se pelo ajuste para solucionar o problema motriz, visto que a situação e as condições são variáveis. Teodorescu (1984) acrescenta que a técnica possui caráter individual, chamado de estilo técnico, que depende das particularidades de ordem física e psíquica do jogador. Algumas vezes, o estilo de um jogador apresenta variantes novas de um procedimento técnico.

Outra classificação é a realizada por Konzag (1991), que subdivide a técnica-desportiva dos jogos desportivos coletivos em: técnica-desportiva sem bola e técnica-desportiva com bola. Na primeira, podemos encontrar dentro do basquete as fintas de prévias à recepção, saltos para ir ao rebote, bloqueios defensivos, corta-luz, entre outros. Já, na segunda, podemos encontrar os passes, dribles, arremessos, etc.

A técnica-desportiva pode ser entendida como sinônimo de aprendizagem motora. Com base na automatização e melhora de determinadas habilidades esportivas por meio da repetição, ou seja, o modelo ideal de execução do movimento que se pretende conseguir e verificáveis em variáveis quantitativas e qualitativas. Para Tani; ; Dos Santos; Meira Jr. (2006) é comum ouvir-se a expressão “aquele atleta é muito técnico” ou “aquela atleta tem uma técnica muito apurada”. Na realidade, o que se está querendo afirmar é “aquele atleta é muito habilidoso” ou “aquela atleta tem uma habilidade refinada”. Obviamente em ambos os casos os atletas necessitaram da ajuda da técnica. Por esse motivo, técnica e a habilidade são conceitos muito empregados no dia-a-dia do esporte, ora como sinônimos, ora como expressões totalmente diferentes.

Para Tani (2002), o impasse entre técnica-desportiva e habilidade ocorre quando a palavra habilidade é usada para indicar uma determinada tarefa motora e a técnica é utilizada como informação que especifica o como executar essa tarefa motora. Por um lado, a técnica-desportiva pode ser expressa por meio da fala e da escrita e pode ser conceituada de duas formas: a) como informação disponível de antemão sobre a maneira de realizar um movimento específico; b) como informação disponível de antemão acerca do meio de alcançar um objetivo no ambiente externo, com eficiência. Por outro lado, a habilidade é uma ação adquirida pela aprendizagem implicando mudança interna no indivíduo, a habilidade é pessoal. Habilidade é difícil de ser verbalmente descrita no que se refere a mecanismos e processos nela

envolvidos (TANI, 2002). A representação da técnica-desportiva em cada esporte acontece por meio da execução dos fundamentos específicos. Segundo Greco e Benda (2006, p. 188), “o conceito de habilidade técnica nos jogos desportivos coletivos, afasta-se do conceito utilizado nos estudos de aprendizagem motora”. Para os autores, as habilidades técnicas são elementos gerais com parâmetros constitutivos necessários para a realização de qualquer técnica (passe, chute, lançamento, entre outras).

Nos jogos desportivos coletivos, não basta a mera aprendizagem dos padrões motores, mas o fundamento precisa ser associado a outros elementos técnicos e colocado à prova em situações de confronto com o adversário (BIZZOCCHI, 2006). Por conseguinte, desenvolver-se-á um repertório mais amplo das habilidades motoras. Para o autor, o desenvolvimento das capacidades de coordenação, a ampliação do repertório gestual e a aquisição das técnicas básicas devem constituir o conteúdo preferencial na etapa de formação. Quando a técnica-desportiva é desenvolvida sem ligação com a tática, ocorre diminuição do efeito transferência do que foi aprendido para a situação do jogo. Nesse caso, os praticantes revelam restrito poder de iniciativa, capacidade de decisão muito limitada e fraco conhecimento do jogo.

Para Platonov (2008), no desporto olímpico atual, vários especialistas, deixam pouco espaço para grandes melhorias na técnica desportiva. Todavia, sabe-se que a prática sempre promove a introdução de novidades que permitem aumentar significativamente o nível dos resultados. Em níveis máximos de rendimento, há técnicas-desportivas incorretas que são compensadas por capacidades condicionais extraordinárias, o que torna a imitação pura das técnicas-desportivas numa questão sempre discutível (RIEDER,1989). Em relação à técnica-desportiva nos jogos desportivos coletivos, para crianças e adolescentes, a desconsideração pelo desenvolvimento técnico-desportivo, não poderia seguir os mesmos moldes dos atletas adultos. No entanto, de forma geral pode afirmar-se que, nos clubes e nas escolas, se verifica um déficit acentuado de exercitação no treino do

jovem praticante (ADELINO; VIEIRA; COELHO, 1998). O ensino da técnica-desportiva deve constituir objetivo principal para todos os que se ocupam do treinamento dos jovens praticantes esportivos (LIMA 1999; BALBINOTTI *et al.*, 2003; 2005). Por esse motivo, e considerando a importância desse fator na obtenção de rendimentos elevados, faz-se necessária e indispensável uma prática agradável que proporcione prazer aos praticantes. No treinamento com jovens, há necessidade de desenvolver um trabalho multilateral e integrado, proporcionando riqueza e variedade de vivências e, simultaneamente, desenvolvimento de base, que lhes permita no futuro uma elevada progressão sem carências (RAMOS 1988; BALBINOTTI *et al.*, 2003; 2005).

Garganta (1998) critica o ensino dos Jogos Esportivos Coletivos por uma via estritamente técnica e analítica, pois priva o praticante de um conjunto de experiências lúdicas proporcionadas pelo jogo. Para Konzag (1991), o jogo necessita estar presente em todas as fases de ensino-aprendizagem, por ser fator de motivação e indicador da evolução e das limitações do praticante. Conseqüentemente, além de bagagem técnica-desportiva, a maturidade da capacidade tática de um atleta é obtida por meio do desenvolvimento cognitivo. Fato que lhe permite perceber corretamente as informações relevantes da situação de antecipar-se em relação às atitudes do adversário e, por conseguinte, tomar decisões corretas de forma rápida. Tal relevância entre o comportamento tático e a capacidade cognitiva, requer que desde o início os processos cognitivos sejam desenvolvidos juntamente com o gesto técnico (KONZAG, 1991).

Para Thomas (1994) e Rieder (1989), o desempenho do jogo depende de uma componente cognitiva, que inclui a tomada de decisão; e do conhecimento de uma componente motora que está relacionada com a capacidade de executar as habilidades individuais específicas da modalidade. Essa capacidade desenvolve-se com o treino, contudo depende das qualidades e aptidões físicas. Numa modalidade altamente estratégica, como é o caso do basquetebol, a capacidade de decisão em relação ao conhecimento do tipo “saber o que fazer” é freqüentemente indicação de sucesso no jogo. Inclusive,

muitas vezes, representa tanto quanto o domínio das habilidades motoras. A habilidade motora desenvolve-se lentamente e necessita de muito treinamento prático. O conhecimento, por sua vez, desenvolve-se normalmente mais rápido, e ambos evoluem com a experiência e a idade, durante a infância e a adolescência.

A técnica-desportiva é uma ferramenta importante em todas as fases das atividades desportivas e desenvolvimento do rendimento. A padronização idealizada, faz permanecer a manutenção de um modelo tecnicista, reduzindo a expressão da corporeidade do jovem, limitado às suas capacidades motoras, correndo sérios riscos de desencadear frustrações originárias de um processo unilateral de orientação (BALBINOTTI, 2006). O autor acrescenta que, em face disso, essa abordagem tecnicista do ensino e do treinamento tem ocasionado dificuldades à evolução dos praticantes, no que concerne à construção de um jogador inteligente questionam a formação e a educação do jovem.

Nos Jogos Desportivos Coletivos a explicação dos exercícios requer a contextualização das habilidades técnicas-desportivas nas situações de aplicação (MESQUITA, 1998). Para a autora, o treinador deve levar o atleta a perceber a aplicabilidade da habilidade técnica-desportiva. Para tal, acrescenta, deverá: a) contextualizar a habilidade em situações similares ao jogo; b) mencionar os elementos fundamentais que compõem a habilidade técnica; c) utilizar linguagem clara e simples, falando de forma pausada e utilizando poucas palavras; e d) perceber as reações dos atletas, por meio das suas expressões faciais, no momento da recepção da informação. Na mesma perspectiva, Morales (2007) afirma que o ensino dos jogos desportivos coletivos deve possibilitar ao indivíduo a apropriação crítica, reflexiva, inteligente e criativa de habilidades e capacidades próprias da modalidade por meio de atividades que visem à elaboração de claros conceitos técnicos e táticos suscetíveis de serem aplicados no contexto de uma situação do jogo.

Para Hotz (1999), na aprendizagem da técnica-desportiva, não se trata apenas de adquirir, melhorar e aplicar a técnica-desportiva de um processo

motor, mas que o essencial da execução de tarefas motoras é procurar o desenvolvimento de uma estratégia de resolução de problemas, que não esteja limitada ao contexto do desporto. Assim, somente por meio da variabilidade do ponto de vista metodológico é possível estimular, de forma suficiente, a plasticidade do complexo sistema motor e, como consequência, mantê-lo completamente funcional. O autor acrescenta que, estar corrigindo em todo momento, pode levar o erro a um lugar central que no âmbito do processo de aprendizagem. Da mesma forma, uma excessiva consciência dos próprios erros pode levar o praticante a fixar-se demasiado sobre eles e, como consequência, um bloqueio da aprendizagem.

Existem diferenças sensíveis entre o ensino da técnica-desportiva nos esportes individuais e nos coletivos, como também há também limitações que as regras do jogo impõem ao desenvolvimento da técnica-desportiva (LIMA, 1999). Portanto, ao treinador compete ensinar os movimentos e conceitos necessários para alcançar os objetivos do jogo que, independentemente da abordagem utilizada, se houver visão integrada entre técnica e tática haverá aproximação da realidade específica que o jogo impõe.

Conforme Rieder (1989); Carvalho (1998); Platonov (2008), no ensino de qualquer gesto técnico deve-se ter presente um conjunto de procedimentos metodológicos necessários que são: introdução, explicação verbal, exemplificação e demonstração, prática ou execução; correção e repetição do gesto técnico-desportivo. De acordo com a qualificação do desportista, do nível de sua preparação e da etapa de aprendizagem dos movimentos, deveria ser escolhido o método ou métodos mais adequados. Em relação ao treinamento da técnica-desportiva, deve-se levar em conta quatro orientações metodológicas essenciais: a) aquisição de um padrão motor, ou seja, as ações que se constituem como a mais racional ; b) a estabilização desse padrão, no que diz respeito à necessária automatização gestual que caracteriza o elevado domínio de execução; c) a adaptabilidade ao padrão, que leva à capacidade de uma correção permanente; e d) a eficácia na execução que dá uma contribuição para a construção de estilo muito próprio (KONZAG, 1991;

ADELINO; VIEIRA; COELHO, 1998; GRECO; BENDA, 1998b; QUARESMA, 1999; FERREIRA, 2002). Considerando que poderão acontecer oscilações na técnica-desportiva de um determinado desporto, mesmo nos melhores atletas de todos os tempos, torna-se cada vez mais evidente que as técnicas desportivas são modelos muito sensíveis, que devem ser continuamente adquiridas e mantidas, opondo-se aos fatores de perturbação interna e externa.

2.3 ENSINO DO BASQUETEBOL: CONCEPÇÕES E PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO TREINAMENTO

A iniciação desportiva tem sido trabalhada por meio de duas abordagens ou modelos de ensino desportivo; a abordagem tecnicista ou tradicional e a abordagem alternativa (REZER; SAAD, 2005; MORALES, 2007). Conforme os autores, a abordagem tecnicista ou tradicional dá um lugar passivo do praticante, tendo em vista que o objetivo dessa abordagem é a acumulação das diferentes destrezas. Para isso, é utilizada a instrução direta, por meio de seqüências que levam o aluno, de forma progressiva, a conseguir o objetivo previsto. Na abordagem alternativa ou métodos ativos, são considerados os interesses dos praticantes que solicitam, a partir de situações vividas, a iniciativa, a imaginação e a reflexão pessoal para favorecer a aquisição de um saber adaptado.

Segundo Dietrich, Dürrwächter e Schaller (1984) apud Morales (2007), o método analítico divide-se em analítico, analítico repetitivo e analítico isolado. No método analítico, as partes são apreendidas atendendo critérios de complexidade e número fixo de ensaios isolados, desenvolvendo uma aprendizagem progressiva. No analítico repetitivo, apresenta-se ao aluno parte da tarefa, depois é apresentada a tarefa na sua totalidade junto com outra parte da tarefa seguinte, procurando sua combinação e aprendizagem gradativa. Finalmente, no analítico isolado, a tarefa é dividida em diferentes partes que são praticadas independentemente umas das outras até chegar à prática total da tarefa. Greco (2001) afirma que a principal vantagem do método analítico se evidencia no rápido melhoramento da técnica.

Giménez (2005) também divide os métodos de ensino nos Jogos Desportivos Coletivos em modelos tradicionais e técnicas-desportivas de ensino mediante instrução direta e modelos alternativos e técnicas-desportivas de ensino mediante procura e indagação. Para esse autor, os modelos tradicionais caracterizam-se por apresentar um ensino centrado no professor/treinador, bem como no resultado, eliminando a possibilidade da tomada de consciência por parte do aluno. Já os métodos alternativos promulgam desenvolvimento de capacidades cognitivas e por meio da indagação: o professor/treinador elabora uma estratégia para que o aluno alcance a resposta que previamente ele apresentou.

Para Ticó Camí (2005), no ensino dos esportes de cooperação/oposição podem ser utilizados três métodos: a pedagogia do descobrimento por meio de atividades exploratórias; a pedagogia de situações-problemas, por meio de atividades guiadas e a pedagogia do modelo por meio de atividades conduzidas. Para o autor, a exploração se alicerça na aprendizagem por meio do acerto-erro, a qual depende de experiências anteriores, que presumem criatividade, descobrimento e compreensão do que o sujeito faz. Já a atividade guiada pretende que seja o praticante quem consiga encontrar a solução da situação-problema apresentada, embora orientado pelo facilitador da atividade. Por fim, a atividade conduzida objetiva desenvolver o controle da motricidade e serve para reforçar a execução de elementos aprendidos por meio dos outros métodos, sendo assim, utiliza a metodologia diretiva ou instrução direta.

Ramos; Graça e Nascimento (2006) afirmam que a evolução das investigações sobre a abordagem do ensino aprendizagem das habilidades básicas do jogo, passou a dar mais atenção ao conteúdo da tarefa, à sua estruturação pelo professor e às condições de prática. Os estudos atuais tendem a dar maior relevância aos aspectos cognitivos, à tomada de decisão, à dimensão tática, aspectos anteriormente negligenciados, sejam no ensino ou na investigação (GRECO, 2001). Entende-se atualmente que a estrutura do jogo deve servir de base para a estruturação das tarefas de ensino. As

abordagens atuais a respeito do ensino nos jogos apresentam relação direta não só com a evolução nos estudos específicos nessa área, mas, também, nas alterações de concepções e pensamentos em todos os campos do conhecimento.

No Brasil mais especificamente, as publicações de GRECO (2001; 2002) têm sido referência obrigatória para fundamentar trabalhos de investigação e formulação de programas para o ensino dos esportes coletivos. O Teaching Games for Understanding (TGFU), ou ensino para a compreensão do jogo, proveniente dos estudos de Bunker e Thorpe (1982) e, ainda, os modelos de Griffin; Mitchell e Oslin (1997) apresentam-se como modelos alternativos para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos.

Na proposta de Bunker e Thorpe (1982), por exemplo, as preocupações dos idealizadores têm se voltado principalmente para o processo de aprendizagem dos jovens, relativamente amotivação para a prática; a incapacidade demonstrada pelas crianças em compreender o jogo; e a dificuldade de utilização da técnica em situações circunstanciais do contexto do jogo (BUNKER; THORPE, 1982; HOPPER, 2002). A resposta do TGFU (*Teaching Games for Understanding*) a esses problemas, portanto, foi trazer para o primeiro plano dos debates a importância e o lugar da técnica e da tática na aprendizagem dos jogos desportivos. De fato, houve a inversão do ensino tradicional dos jogos centrado na técnica para o ensino com ênfase na compreensão e conhecimento da tática de jogo (RAMOS; GRAÇA; NASCIMENTO, 2006).

No basquetebol, o ensino dos fundamentos técnicos desportivos, inicialmente foi realizado numa abordagem tecnicista, influenciada por tendência americana de origem (DAIUTO, 1991a). Essa abordagem tradicional do ensino do basquetebol tem sido criticada pela improdutividade e perda de foco do tempo dedicado à aprendizagem das técnicas descontextualizadas (GRAÇA *et al.*, 2007). Tendo em vista as mudanças na nossa sociedade, deve-se procurar que os atletas aprendam basquetebol e ao mesmo tempo, gostem

e se divirtam. Considerando que os praticantes precisam praticar com muitíssima frequência com o intuito de melhorar seu rendimento, é necessário que essa prática seja prazerosa. (WILLIAMS; HODGES, 2005).

Oliveira e Graça (1998) recomendam que, o ensino do basquetebol, em escolas clubes esportivos e recreativos e instituições desportivas públicas, como prefeituras, devem objetivar o desenvolvimento de competências em três domínios: 1) social; 2) estratégico e cognitivo-tático; 3) técnico. No primeiro domínio, os alunos aprendem a apreciar o jogo, a gostar dele, desenvolvem competências sociais, como cooperação, respeito pelos colegas, pelos adversários e pelas regras do jogo. No segundo domínio, os aspectos estratégicos e cognitivo-táticos se desenvolvem por meio da capacidade de decisão, escolhendo as soluções mais convenientes para resolver uma determinada situação do jogo no momento apropriado. Por último, no terceiro domínio, a técnica pode ser entendida como o meio de execução. Para os autores, a aprendizagem não é uma consequência direta do ensino e sim do contexto das práticas desportivas formais e informais. O ensino da técnica deve, nessa perspectiva, satisfazer 3 critérios; o de utilidade, ou seja, ser aplicável no contexto do jogo; de acessibilidade, isso é, o seu grau de dificuldade não deve exceder em demasia a capacidade atual dos praticantes e por fim, o critério de segurança, que deve objetivar a preservação da integridade física e psicológica do praticante (OLIVEIRA; GRAÇA, 1998).

O ensino do basquetebol, tendo como foco atender ao desenvolvimento integral do aluno, necessita de uma pedagogia capaz de lidar com os aspectos biológicos, cognitivo, psicológico, filosófico e social do indivíduo (FERREIRA; MARKUNAS; DO NASCIMENTO, 2005; SANCHEZ, *et al.*, 2006). O papel específico do esporte é aprimorar o rendimento dos praticantes em todos os desportos. Entretanto, em se tratando de crianças e adolescentes, é necessário atender todos os aspectos que fazem parte do indivíduo, sob pena de desenvolver apenas algumas de suas potencialidades. Baker e Côté (2003) afirmam que, a partir dos 12 anos, praticantes de vários esportes, entre eles, o basquetebol, acrescentam, consideravelmente, horas de treinamento

específicas para a melhora de sua *performance* (rendimento), ocasionando uma correlação negativa em relação às outras atividades extraclases.

Conforme Oliveira e Paes (2001), o ensino dos fundamentos técnicos do basquetebol, deve ser concebido em duas grandes etapas: a etapa de iniciação e a etapa de especialização. Na primeira etapa, numa perspectiva de longos anos, objetiva-se motivar os praticantes à prática do jogo e ensinar todos os fundamentos técnicos aliados ao pensamento tático. Entre os métodos utilizados estão as brincadeiras e jogos reduzidos. Na etapa de treinamento especializado, objetiva-se um aprimoramento dos fundamentos técnicos do basquetebol aliado à preparação física. Os métodos de treinamento podem ser desenvolvidos por meio de exercícios analíticos, exercícios de transição, exercícios sincronizados, situações especiais 1x1; 2x2; 3x3 (um atacante versus um defensor; dois atacantes versus dois defensores e três atacantes versus três defensores) ou jogo propriamente dito 5x5.

A classificação das modalidades desportivas em relação ao momento da especialização oferece a oportunidade para estruturar modelos de desenvolvimento diferentes, de acordo com a especificidade da modalidade. O basquetebol está enquadrado nas modalidades de especialização tardia, por isso, recomenda-se uma abordagem geral nas primeiras etapas, que deve ser constituída pela aprendizagem das técnicas e táticas, preparação geral e aquisição dos fundamentos motores de base (BALYI, 2003). O autor apresenta o “Modelo das 5 Etapas para as modalidades de especialização tardia”, que define a orientação do treino de acordo com objetivos que se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo.

Dessa forma, na etapa 3 – “Etapa do treinar para competir” – na qual estão incluídas as equipes infantil e infanto-juvenil (13 aos 17), o autor sugere uma relação de igual para igual entre o tempo de treino e o tempo de competição, ainda que alguma dessa competição ocorra no treino. Assim, propõe que metade do tempo de treino seja destinada ao desenvolvimento dos

conteúdos técnico-táticos da modalidade e melhoria da condição física e o tempo restante seja utilizado em exercícios competitivos e específicos. O treino deve ter intensidade elevada ao longo de toda a época e deve ser individualizado nos aspectos da preparação física, psicológica e técnica (BALYI, 2003).

Oliveira e Paes (2005) consideram que o treinamento especializado acontece após os 14 anos de idade, em que os movimentos relacionados às habilidades esportivas passam do estágio específico geral para o estágio especializado. No basquetebol, a especificidade do gesto técnico ou a definição de uma função na quadra, como armador, ala, pivô, deve estar de acordo com a idade biológica e com as experiências vividas anteriormente.

Astrand (1992, apud OLIVEIRA ; PAES 2005, p. 64) afirmam que:

[...] a especialização esportiva deverá ser efetuada após o pico de velocidade de crescimento da estatura, tomando por base biológica da criança, que tem, para os meninos, a idade aproximada de 14 a 15 anos e para as meninas, 13 a 14 anos[...].

Geralmente, as crianças e os jovens participantes de esportes são agrupados de acordo com suas idades cronológicas. É injusto e inseguro adotar apenas a idade cronológica como critério de agrupamento para a prática esportiva. Crianças e jovens da mesma idade podem apresentar diferenças de até três anos no desenvolvimento físico. Um momento muito importante da observação das crianças e adolescentes durante a seleção é a comparação da idade biológica e a cronológica (WEINECK, 1999). Segundo Silva (2006), a experiência de trabalho nas escolas esportivas infantis e infanto-juvenis, evidencia que, freqüentemente, são selecionadas crianças com o desenvolvimento biológico acelerado que posteriormente perdem rapidamente suas vantagens e abandonam o esporte precocemente. Um maior êxito nas posteriores etapas do aperfeiçoamento esportivo é atingido, como regra, pelas

crianças com um desenvolvimento normal da maturação ou com um desenvolvimento biológico atrasado.

O processo de treinamento especializado, planejado e sistematizado tem duração média de seis a dez anos até atingir os melhores resultados na fase adulta (OLIVEIRA; PAES, 2005; PAES; BALBINO, 2005). Os autores dividem estas fases em três níveis com suas características em relação à idade biológica, idade escolar, idade cronológica e as respectivas categorias disputadas nos campeonatos nacionais e internacionais.

Do ponto de vista pedagógico, durante a etapa de especialização são realizados exercícios gerais ou multilaterais, exercícios especiais ou unilaterais e exercícios competitivos (OLIVEIRA; PAES, 2005). Considerando a importância da coexistência de várias formas ou métodos para ensinar as habilidades ou desenvolver as capacidades, evitando a especialização precoce, em uma só função ou especialização. Decorreremos sobre o treinamento unilateral e treinamento multilateral.

Idade biológica	Idade escolar	Fase do desenvolvimento desportivo especializado	Idade cronológica	Exemplo de categorias disputadas nos campeonatos basquetebol
Adulta	Universitário Profissional	Treinamento especializado nível III	Acima de 20 anos	Adulto
Adolescência	Universitário	Treinamento especializado nível II	18-19-20 anos	Juvenil e sub-21
Segunda idade puberal	Ensino médio	Treinamento especializado nível I	15-16-17 anos	Infanto e cadete

Quadro 1: Periodização do processo de treinamento da técnica e da tática nos jogos desportivos coletivos: com um exemplo para o basquetebol.

Fonte: Oliveira e Paes (2005)

2.4 PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS DO TREINAMENTO INFANTIL E INFANTO-JUVENIL

O período entre a iniciação esportiva e o alto rendimento é designado pela teoria do treinamento esportivo como um período de formação, em que se procura desenvolver bases que permitam aos atletas alcançar os objetivos finais (CAFRUNI, 2002). Por esse motivo, os aspectos relacionados ao envolvimento de crianças e jovens necessitam um maior aprofundamento. O esporte de crianças e adolescentes pode perseguir vários propósitos (BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, 1999; ESTRIGA; MAIA, 2003). Por um lado, pode ser uma ocupação plena de sentido para muita gente jovem e proporcionar-lhe interesse permanente na atividade física como parte importante de uma vida saudável e como fonte de prazer e relaxamento. Por outro lado, pode também ser base para a futura elite esportiva e ainda uma via de auto-realização e sucesso para jovens com talento.

Para Marques (2002); Silva (2006) as práticas desportivas infanto-juvenis podem trazer benefícios ou prejuízos segundo a maneira que estas sejam ministradas. O mesmo autor aponta de um lado entre as vantagens: maior nível de atividade infantil; estímulo à saúde, auxílio no crescimento, corrige anomalias físicas, aumenta a coordenação e as relações sociais e permite conviver com fracassos. Por outro lado, entre as desvantagens estão os distúrbios físicos e psíquicos vindos da atuação e excesso de responsabilidade (*stress*). Marques (2000), afirma que os interesses dos jovens são cada vez mais diversificados e a oferta para além do esporte é cada vez maior e mais sedutora em relação a um esporte que perdeu em interesse e atração. Por essa razão, esse motivo seria outra desvantagem do treinamento desportivo de crianças e adolescentes que os afasta em lugar de atrair, pois, muitas vezes, apresenta-se rotineiro, monótono e pouco interessante. Por tanto, entender o esporte exclusivamente com a área da especialização esportiva, apenas com os resultados, as vitórias e as medalhas é um erro que é preciso evitar (AMADO, 1998; ADELINO; VIEIRA; COELHO, 1998).

No treinamento de crianças e adolescentes é necessário a adoção de alguns princípios para a elaboração de programas e planejamento da preparação desportiva de longos anos (GRAÇA *et al.*, 1991). Para os autores, estes princípios são: assegurar o predomínio da preparação multilateral sobre a preparação especializada nas fases mais baixas do processo de preparação desportiva; adequar o treino à idade biológica do praticante; garantir o predomínio das técnicas desportivas sobre o aumento da capacidade funcional do organismo; privilegiar, no desenvolvimento das capacidades motoras, aquelas de carácter coordenativo em relação às condicionais; incrementar de forma progressiva as cargas do treino, observando o princípio da relação ótima entre carga e repouso; conciliar as necessidades e obrigações escolares e sociais com as da preparação desportiva; variar os meios de treino e as condições de exercitação; valorizar o jogo como meio de treino efetivo.

Segundo Martin e colaboradores (2004), os princípios a serem levados em conta no treinamento em crianças e adolescentes são: os princípios pedagógicos do treino; os princípios da elaboração e organização do treinamento e os princípios da planificação do conteúdo e metodologia do treino. Entre os primeiros encontram-se: o princípio da compreensão ética do treinamento, que se alicerça sobre princípios éticos; ou seja, respeito e tolerância à personalidade, proteção à saúde e às características individuais das crianças e adolescentes no treinamento e na competição. O princípio da responsabilidade pedagógica e obrigação de assistência envolvem tanto os técnicos como os pais. Estes possuem uma responsabilidade e obrigação de assistência pedagógica prescrita legalmente e fundamentada moralmente. No princípio de guia pedagógico, em que a responsabilidade pedagógica outorga aos técnicos uma responsabilidade de ser guia no sentido de dar um referencial e um modelo social que tenha influência positiva nas crianças e adolescentes.

No princípio de apoio ao desenvolvimento integral da personalidade, as decisões do treinamento sobre o desenvolvimento do rendimento devem ser

em sintonia com o desenvolvimento da personalidade das crianças e adolescentes. No princípio da manutenção e proteção da saúde, a ação do treinamento deve propiciar a manutenção e a proteção da saúde. No princípio do treinamento conforme o desenvolvimento: considera que o treinamento e os exercícios do treinamento devem ministrar-se respeitando a fase sensível de desenvolvimento individual e as condições de rendimento respectivas, assim como a tolerância ao esforço. No princípio da promoção da alegria no treinamento, a alegria, diversão e experiências reforçam a própria capacidade. Esses são princípios de formação eficazes para a motivação no treinamento e meios para desenvolver uma atitude positiva em crianças e adolescentes. No princípio do reconhecimento do esforço, considera que as crianças e os adolescentes, durante os treinamentos, estão sobre um duplo esforço, em relação ao treinamento e à formação. Finalmente, o princípio da auto-responsabilidade, ou seja, o treinamento deve provocar nas crianças e adolescentes resultado educativo que se alicerce no crescimento gradual da auto-responsabilidade, o que requer predisposição ao diálogo com os técnicos.

Em relação aos princípios da elaboração e organização do treinamento, Martin e outros (2004) afirmam que o princípio da adequação do treinamento aos objetivos do treinamento infantil e infanto-juvenil requer objetivos claros vindos dos objetivos desportivos gerais nas fases de formação e específicos da modalidade desportiva. Dessa forma, deve-se oportunizar uma iniciação cedo e oportuna do treinamento, tendo em vista que, desde a iniciação até os máximos resultados esportivos, são necessários de 6 a 15 anos de progressivo e sistemático treino crescente.

Em relação ao princípio da formação do rendimento a longo prazo, o processo do treinamento infantil e infanto-juvenil estará dividido, até atingir os altos resultados, em quatro etapas de formação, com objetivos de treinamento diferenciados. O princípio da especialização crescente e oportuna deverá explorar totalmente as condições genéticas, por meio das práticas, portanto, é

necessária uma crescente especialização dos conteúdos e exercícios do treinamento, embasados na diversidade. O princípio da eficácia da ação do treinamento considera que o treinamento infantil e infanto-juvenil deve procurar sempre um maior grau de eficácia possível em relação aos objetivos do treinamento ministrado e também à especificidade da categoria. O princípio do equilíbrio entre as exigências da competição e do treinamento procurará conciliar, no treinamento infantil e infanto-juvenil, o sistema de competição e os treinamentos. No princípio de treinamento anual contínuo: para manter o estado de rendimento alcançado e para aprimorá-lo, devem-se evitar no treinamento infantil e infanto-juvenil os longos períodos de descansos do treinamento, como as férias escolares. O treinamento deve estar garantido todo o ano.

Finalmente, dentro dos princípios da planificação do conteúdo e metodologia do treinamento, o princípio do aumento progressivo da sobrecarga do treinamento assegura que para conseguir um desenvolvimento do rendimento deve-se garantir aumento sistemático dos exercícios do treinamento. O princípio do aumento progressivo das dificuldades de aprendizagem trata de aproveitar as condições de aprendizagem motoras específicas das crianças e adolescentes, que deve aumentar sistematicamente o treinamento da coordenação e o treinamento técnico-tático. No princípio da variabilidade do desenvolvimento do treinamento, afirma que, em todas as etapas de formação, considerando os objetivos do treinamento, deverá haver relação equilibrada entre os conteúdos gerais e específicos da modalidade esportiva que sustentem os processos de desenvolvimento e assegurem posterior desenvolvimento das condições de rendimento diversificadas, gerais e específicas.

O princípio da seleção correta da seqüência dos conteúdos do treinamento, o desenvolvimento do rendimento contínuo, os pontos importantes do treinamento vindos dos objetivos do treinamento, como a capacidade condicional, coordenativa, técnica e tática, devem selecionar-se e articular-se

numa série sistemática correta. O princípio da qualidade de execução ótima dos exercícios do treinamento, especificamente na aprendizagem do treinamento e no treinamento da capacidade específica, deve-se trabalhar com a máxima qualidade possível de execução. Já no princípio da relação entre a qualidade e quantidade: as exigências do rendimento na perspectiva da qualidade e com esta da eficácia, necessitam um tempo correspondente, ou seja, a qualidade e quantidade estão numa relação interativa.

2.5 CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO MULTILATERAL E TREINAMENTO UNILATERAL

No treinamento desportivo infantil e infanto-juvenil, a variedade ou multilateralidade é elemento longamente referenciado por teóricos e pedagogos, no entanto, é pouco utilizado no Brasil (BARBANTI, 2005). O desenvolvimento multilateral é um dos princípios de treinamento mais importantes no treinamento em crianças e adolescentes (FILIN; VOLKOV, 1998; BOMPA, 2002b; BARBANTI, 2005). No Leste Europeu, escolas de esportes oferecem programas de treinamento básico em que são oferecidas vivências com habilidades múltiplas. Elas se tornam extremamente bem coordenadas e adquirem habilidades fundamentais para o sucesso em muitas modalidades esportivas individuais e coletivas, como por exemplo: atletismo, basquetebol e futebol. A maioria dos programas também incluiu a natação, pois ela ajuda as crianças a desenvolverem a capacidade aeróbica enquanto minimiza as tensões físicas sobre as articulações (FILIN; VOLKOV, 1998; BOMPA, 2002b; JOCH, 2005).

A inclusão de diversos exercícios e o desenvolvimento de uma variedade de habilidades no programa de treinamento a cada estágio do processo de desenvolvimento, não apenas ajudam os atletas a desenvolverem novas capacidades, mas também previnem lesões e evitam o tédio e o desgaste. Para Marques e Oliveira (2001), anterior a toda aquisição da estrutura complexa dos gestos e das ações esportivas está uma cultura motora

não especializada, mais simples, constituída por um repertório de gestos e comportamentos motores. Sem a qual não se evoluirá, nem de forma eficiente, nem de forma estável, no aprofundamento do rendimento esportivo.

Bompa (2002a) afirma que embora o treinamento multilateral seja mais importante durante os estágios iniciais do desenvolvimento, ele também deve fazer parte do programa de treinamento para atletas avançados. É necessário que os atletas mantenham a base multilateral que estabeleceram durante o desenvolvimento inicial e toda sua vida esportiva (BARBANTI, 2005). Para o autor, deve-se considerar que o grau mais elevado de desenvolvimento, em uma determinada capacidade motora, somente poderá ser atingido se outras capacidades também forem desenvolvidas a um certo nível. Ou seja, na formação de um jovem esportista, todas as capacidades motoras devem ser desenvolvidas harmoniosamente.

Conforme Weineck (1999), na infância e na adolescência, as fases sensíveis ou sensitivas desempenham papel relevante na resposta ao rendimento. O não aproveitamento da fase sensitiva correta poderá ter como consequência o fato de que o desempenho mais tarde somente seria atingido por meio de muito mais esforço e treinamento. O treino geral deve ser progressivo, em relação à quantidade, à intensidade e à qualidade para que ocorra o aumento do número de repetições, de séries ou do número de treinos semanais.

A eficiência do treinamento desportivo é determinada, fundamentalmente, pelo nível técnico já adquirido e pelo repertório de movimentos. Atletas com melhor trabalho de coordenação aprendem uma técnica esportiva mais rapidamente se comparados com aqueles cujo repertório de movimentos é limitado e cuja coordenação é deficiente (WEINECK, 1999). Dessa maneira, faz-se necessário que um repertório de movimentos seja trabalhado desde o início do treinamento dos fundamentos

técnicos básicos. Considera-se pré-requisito para a melhoria dos fatores gerais e específicos do desempenho.

A questão da relação entre os exercícios gerais e especiais na preparação dos mais jovens é, ainda, um tema controverso entre os especialistas do treino (MARQUES, 2000).

Especialização precoce	Programa multilateral
Rápida melhora do desempenho.	Melhora mais lenta no desempenho.
Melhor desempenho obtido aos 15-16 anos.	Melhor desempenho aos 18 anos ou mais.
Inconsistência do desempenho nas competições.	Consistência do desempenho nas competições.
Por volta de 18 anos, muitos atletas abandonam o esporte.	Vida esportiva mais longa.
Lesões por adaptação forçada.	Pouquíssimas lesões.

Quadro 02: conseqüências da especialização precoce e do treinamento multilateral

Fonte: Bompa (2002b).

Candeias (1998) afirma que a especialização esportiva não está relacionada com a idade em que se começa a praticar uma modalidade esportiva; mas sim com a falta de variedade das tarefas propostas. Já para Barbanti (2005), a especialização representa o elemento essencial e o mais importante para se ter uma carreira esportiva bem sucedida. O mesmo autor afirma que essa especialização produz modificações morfológicas e funcionais relacionadas à especificidade do esporte praticado. Portanto, a relação entre o treinamento generalizado e o especializado deve ser cuidadosamente planejada, considerando o fato de que atualmente há uma tendência de iniciar a prática esportiva mais cedo, sem considerar a base de formação generalizada.

Segundo Joch (2005), no treinamento com jovens ainda se comete o erro de realizar um treinamento precoce (unilateral), objetivando o rápido sucesso e a vitória em torneios e campeonatos. São raros os atletas que, conseguindo elevados níveis de rendimento na formação, conseguem também, manifestá-los com a mesma excelência quando adultos. Iniciar cedo a preparação esportiva não pode e nem deve ser confundido com especialização precoce. O autor acrescenta que, embora alguns investigadores julguem oportuno iniciar a preparação esportiva cada vez mais cedo, esse fato não é interpretado da forma mais conveniente. Isso leva a preparação esportiva para uma especialização em idades impróprias, ignorando os seus prejuízos.

Alguns treinadores ainda utilizam exercícios específicos para o esporte a partir de uma idade precoce, acreditando, assim, que essa seria a melhor forma de se desenvolver um programa de treinamento ótimo com resultados mais rápidos (DAMASIO; SERPA, 2000). Na tentativa de obter resultados rápidos, treinadores expõem as crianças a treinamentos intensivos e altamente específicos sem se preocupar em desenvolver uma boa base (BOMPA, 2002b; JOCH, 2005). As conseqüências dessa prática, afirmam os autores, levam ao desenvolvimento limitado e unilateral dos músculos e das funções orgânicas. Com o tempo pode resultar em treinamento excessivo (*overtraining*) e, até mesmo, em lesões.

A especialização precoce permite a obtenção de resultados a curto prazo, mas limita a evolução posterior dos jovens praticantes (GONÇALVES, 1999). No entanto, quanto mais precoce for realizado esse processo de especialização, mais reservados serão os prognósticos dos jovens virem futuramente a obter resultados esportivos de excelência (TSCHIENE, 1990).

Crianças que iniciam os treinos na idade de seis a oito anos abandonam o esporte na idade de 15 a 17 anos, isto é, antes da idade ideal para obter os melhores resultados, ou seja, abandonam as práticas esportivas antes da maturidade fisiológica e psicológica (GONÇALVES, 1999). Para o autor, 90%

dos jovens abandonam a prática esportiva federada entre os 14-15 anos. O mesmo autor afirma que 65% a 80% dos abandonos da prática esportiva têm lugar entre os 12 e 16 anos de idade. Destacam-se os seguintes fatores: imposição, por parte dos treinadores, de objetivos irrealistas, ou seja, muito além do nível de desenvolvimento das crianças e jovens; e a falta de competência pedagógica para lhes proporcionar as experiências positivas e as oportunidades de sucesso.

Para Candeias (1998), muitas famílias não estão atentas a sinais de excesso e omissões que, em nome do rendimento esportivo, são cometidos sobre os filhos e que tanto podem conduzir a desvios do seu desenvolvimento morfológico, como emocional ou de maturidade sexual. O fato da desistência e retirada dos filhos, do grupo ou clube, não tem eficácia alguma quanto à proteção de todos os outros que neles permanecerão.

2.6 A PREPARAÇÃO ESPORTIVA DE LONGOS ANOS

O desporto de alto rendimento, atualmente, apresenta sua complexidade, não apenas por ser multidimensional, mas também pelas exigências existentes em cada um de seus contextos. Conforme Platonov (1997), para alcançar o alto nível no esporte é necessário um sistema eficaz de seleção dos jovens talentos direcionados à prática desportiva de alto rendimento; e um racional sistema de treinamento a longo prazo dos jovens praticantes. Fatores como o crescimento e maturação, desenvolvimento motor, social, emotivo e cognitivo determinam a capacidade de adaptação das crianças e jovens aos estímulos de treino.

Para Bompa (2002a), na preparação esportiva de longos anos há um aumento gradativo das cargas e das exigências mentais, técnicas-táticas, físicas durante as etapas de crescimento e desenvolvimento. Para o autor, este processo se estrutura desde a iniciação ao treinamento esportivo de rendimento até a obtenção dos resultados mais elevados do rendimento

esportivo. Neste período, de acordo com as características específicas da modalidade esportiva, são realizados determinados conteúdos elaborados sistematicamente. De forma que o processo pode ser comparado com a formação curricular escolar: pré-escola, ensino elementar, ensino fundamental, ensino médio, universidade, especialização, etc. em que cada etapa do processo se diferencia tanto nos objetivos como nos conteúdos e métodos, embora constituam uma unidade no processo.

O esporte de alto nível fundamenta-se em um processo de treinamento a longo prazo em média de 6 a 10 anos de duração (BÖHME, 2002). Para Balyi (2003), são necessários de 8 a 15 anos de prática regular e sistemática para que se atinjam níveis de performance esportiva de elite. Atletas que participam de campeonatos mundiais e jogos olímpicos realizam de cinco a seis anos de treinamentos especializados antes de atingirem o alto nível, que é precedido de seis a sete anos de preparação generalizada, o que sugere que o processo leva de dez a doze anos de treino (BARBANTI, 2005).

Um fato que vem sendo consensual entre os diversos autores, que tratam do treinamento esportivo de crianças e adolescentes, é a necessidade de uma cuidadosa planificação esportiva de longos anos. Desta forma, a prática esportiva de um bom desempenho só pode ser atingida se houver uma base necessária estabelecida durante a infância e a juventude. Para os autores, a preparação esportiva de longos anos estabelecida em diversos níveis, serve como uma base geral potencial para diversas modalidades esportivas e, após esta base, adota-se um treinamento específico para a modalidade esportiva visada. Considerando que no treino de crianças e adolescentes se têm outras pretensões formativas diferente aos dos adultos, há uma necessidade também de um enfoque educativo (MARTIN *et al.*, 2004).

Os autores (BARBANTI, 1997; BOMPA, 2002a; CAFRUNI, 2002; JOCH, 2005; ROLIM MARQUES, 1998; WEINECK, 1999; MATVEEV, 2001; BARBANTI, 2005) afirmam que, das propostas apresentadas na literatura, as

principais idéias quanto à Preparação Esportiva a Longo Prazo, em relação às etapas de formação podem ser divididas em três etapas:

- a) formação básica geral;
- b) treinamento específico;
- c) treinamento de alto nível.

Autores	Classificação das Fases
Harre (1982)	– Treinamento de Jovens Atletas* Iniciantes e Avançados* – Treinamento Competitivo
Weineck (1986)	– Treinamento das Esperanças* Iniciantes e Avançados* – Treinamento de Alta Performance
Lima (1988)	– Iniciação* – Orientação* – Especialização*
Matveev (1991)	– Preparação de Base* Preparação Preliminar e Especialização Inicial* – Máxima Concretização das Possibilidades Desportivas* Pré-culminação* Resultados Máximos – Longevidade Desportiva Conservação e Manutenção
Zakharov (1992)	– Preparação Preliminar* – Especialização Inicial* – Especialização Aprofundada* – Resultados Superiores – Manutenção dos Resultados
Marques (1993)	– Preparação Preliminar* – Especialização Inicial* – Especialização Aprofundada*
Platonov (1994)	– Preparação Inicial* – Preparação Preliminar de Base* – Preparação Especializada de Base* – Realização dos Máximos Resultados – Manutenção dos Resultados
Filin (1996)	– Preparação Preliminar* – Especialização Desportiva Inicial* – Aprofundamento do Treinamento* – Aperfeiçoamento do Treinamento
Barbanti (1997)	– Preparação Básica* – Preparação Específica* – Preparação de Altos Rendimentos*
Martin (1999)	– Treino Geral* – Treino Fundamental* – Treino de Construção* – Treino de Ligação
Bompa (2000)	– Treinamento Generalizado* <i>Iniciação e Formação Atlético*</i> – Treinamento Especializado* <i>Especialização* e Alto Nível</i>

Quadro 03 : Sub-divisão das fases do treinamento a longo prazo
Fonte: Cafruni (2002). * **Etapas de formação.**

As idades correspondentes para cada etapa, depende da idade do início das práticas esportivas, da especificidade da modalidade, das atividades competitivas, da construção e progressão do treinamento esportivo, e as características particulares do atleta (MATVEEV, 2001). Em relação às orientações correspondentes à primeira etapa, os autores citados acima, estabelecem como principal objetivo um desenvolvimento generalizado ou multilateral, ou seja, a construção de bases que, posteriormente, permitam atingir as etapas subseqüentes. Os conteúdos desta etapa estão relacionados com a variabilidade de meios e métodos, com as atividades lúdicas e com a motivação do atleta.

Na segunda etapa, é marcada pelo direcionamento do atleta a uma modalidade esportiva específica. Entretanto, a predominância ainda é do treinamento multilateral com destaque para o trabalho dos fundamentos das técnicas da modalidade. Já na terceira etapa, ocorre uma proximidade com o treinamento da fase adulta, com aumento do volume, da intensidade e da preparação especial, além da presença da periodização tradicional. Objetiva-se à consolidação e ao aperfeiçoamento dos fundamentos. As influências de treino estão diretamente relacionadas com o desenvolvimento da performance.

Numa proposta para os jogos esportivos coletivos e para os esportes de conjunto em geral Greco e Benda (1998a), sugerem uma divisão do processo de formação esportiva em nove fases. Essa proposta está embasada em princípios pedagógicos, biológicos, metodológicos e de gerenciamento e são denominadas: 1. Fase Pré-Escolar; 2. Fase Universal; 3. Fase de Orientação; 4. Fase de Direção; 5. Fase de Especialização; 6. Fase de Aproximação/ Integração; 7. Fase de Alto Nível; 8. Fase de Recuperação / Readaptação; 9. Fase de Recreação e Saúde.

Para Greco e Benda (2006 p 182):

[...] o processo de ensino-aprendizagem-treinamento, deve ser compreendido em uma visão sistêmica, normativa, com valores,

normas, princípios, regras, sua regulação e condução inerentes ao denominado sistema de formação e treinamento esportivo (SFTE)[...].

Dessa forma, os autores acima mencionados, apresentam um modelo de três estruturas (substantiva, pedagógico-metodológica, temporal) e três sistemas (formação, transição, decisão) que apresentam fases relacionadas entre si em uma seqüência pedagógica, didática e metodológica. Finalmente, essas três estruturas permitem entender a interação dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento, considerando-as como um conjunto inseparável, inter-relacionado e dependente, que engloba uma visão abrangente da iniciação aos esportes de alto nível (GRECO; BENDA, 2006).

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo caracteriza-se pelo delineamento Ex-Post-Facto, do tipo descritivo-exploratório (THOMAS; NELSON, 2002).

3.2 AMOSTRA

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostragem acidental não aleatória, segundo Maroco (2003), de 562 basquetebolistas, do estado de Santa Catarina, de ambos os sexos, pertencentes às categorias infantil (13 e 14 anos), e infanto-juvenil (15 e 16 anos), todos participantes de competições de Jogos Escolares Municipais, Jogos Escolares Regionais, Campeonato de Ligas Regionais, Campeonato da Federação Catarinense de Basketball. A distribuição de freqüência dos sujeitos utilizados na investigação, separados por variável sócio-demográfica, é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1: Distribuição de freqüências de sujeitos por variável sócio-demográfica

	Sexo		Categoria	
	M	F	13-14	15-16
M	289	-	177(61,2%)	112(46,5%)
F	-	273	127(38,8%)	146(53,5%)
13-14 Infantil	-	-	304	-
15-16 Infanto-Juvenil	-	-	-	258

Obs. Os valores em negrito demonstram o total de 562 sujeitos por variável sócio-demográfica. M = Masculino; F = Feminino; Infantil= categoria 13-14 anos ; Infanto-juvenil = categoria 15-16 anos (segundo as categorias da Federação Catarinense de Basketball).

Essa tabela foi elaborada com um formato típico dos estudos de correlação com o intuito de facilitar a visualização e compreensão do leitor. Alguns dados da tabela merecem destaque e serão expostos a seguir.

Não há diferença importante entre o número de sujeitos do sexo masculino em relação aos do sexo feminino. No que diz respeito às categorias, percebe-se maior quantidade de basquetebolistas na categoria infantil (13 e 14 anos) do que na categoria infanto-juvenil (15 e 16 anos). Esse fato retrata a realidade encontrada nas diversas equipes do estado, em que o número de basquetebolistas participantes da categoria infantil (13 e 14 anos) é sempre maior que o número dos basquetebolistas participantes da categoria infanto-juvenil (15 e 16 anos).

3.3 INSTRUMENTOS

Foram utilizados dois instrumentos: um Questionário Sócio-Demográfico (apenas para controle das variáveis dependentes: sexo e categorias) e o Inventário de Treinamento Técnico-Desportivo do Basquetebol (ITTB-50). O (ITTB-50) (GONZALEZ, 2007), pretende verificar a frequência do treino dos cinco principais fundamentos técnicos do basquetebol. Trata-se de 50 itens agrupados cinco a cinco, observando a seguinte seqüência: o primeiro item do primeiro bloco de cinco apresenta uma questão relativa ao fundamento Drible (ex.: drible em velocidade com mão direita); o segundo é o Passe (ex.: passe de peito sem oposição); o terceiro é o Arremesso (ex.: lances livres); o quarto é o Rebote (ex.: antecipação e bloqueio defensivo); e o quinto é a Marcação (ex.: defesa do jogador com bola). Esse mesmo modelo repete-se no segundo bloco de cinco itens, até completar dez blocos (perfazendo um total de 50 itens).

As respostas aos itens do ITTB-50 são dadas conforme uma escala bidirecional, de tipo Likert, graduada em cinco pontos, indo de “isto treino pouquíssimo” (1) a “isto treino muitíssimo” (5). Cada fundamento é analisado separadamente, mas um resultado total também pode ser obtido. Considerando que todos os fundamentos técnico-desportivos têm o mesmo número de questões, os escores obtidos em cada fundamento são

comparáveis. Escore bruto elevado, seja em cada um dos fundamentos ou na escala total, indica alto grau de treinamento técnico do basquetebol.

A confiabilidade (fidedignidade) dessa medida, para os atletas desse estudo, foi determinada pelo viés da consistência interna. Assim, o coeficiente Alpha Cronbach obtido para a escala total foi de 0,931. Teve-se o cuidado de avaliar a fidedignidade para cada fundamento, individualmente: Drible (0,852), Passe (0,745), Arremesso (0,715), Rebote (0,806), Marcação (0,800). Esses resultados demonstram escore significativamente satisfatório, podendo ser interpretado de forma altamente positiva, isto é, trata-se de instrumento preciso de medida do treinamento técnico-desportivo dos fundamentos do basquetebol.

Quanto à validade, foi avaliada pelo viés da análise fatorial confirmatória. Num estudo com 148 atletas de basquetebol participantes da Federação Catarinense de Basquetebol, Gonzalez e colaboradores (2007) avaliaram a validade do ITTB-50. Seu resultado apresentou um qui-quadrado significativo ($\chi^2 = 2211,898$; gl = 1165; Sig < 0,001), resultado que é tipicamente encontrado em grandes amostras (COLE, 1987; MARSH; BALLA; MCDONALD, 1988). As outras quatro importantes medidas de adequação ao modelo pentadimensional estão de acordo com os critérios padrões, garantindo-se assim, a adequação do modelo para a amostra estudada: χ^2 /gl = 6,890; GFI = 0,899; AGFI = 0,890; RMS = 0,079. Essas medidas indicaram que o modelo de avaliação do treinamento técnico-desportivo do basquetebol pentadimensional, proposto pelo ITTB-50, é válido.

3.4 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, foram contatados os responsáveis pelos jovens basquetebolistas. O contato ocorreu no ambiente de treinamento. Considerando que os atletas não são acompanhados pelos pais, o pesquisador se identificou e explicou, por meio de um comunicado por escrito, o tema da pesquisa, os objetivos, e a relevância do estudo.

Os basquetebolistas foram, então, convidados a participar da pesquisa. O ITTB-50 foi aplicado coletivamente em pequenos grupos, de acordo com a disponibilidade, a todos os jovens que optaram por participar. O preenchimento dos inventários teve a duração aproximada de 20 minutos.

Com a concordância verbal acordada, pedimos que o (a) treinador (a) ou o (a) responsável assinasse o termo de consentimento informado¹ (livre e esclarecido). Os atletas que concordaram em participar também assinaram o termo de consentimento. Foi reforçado que, mesmo tendo assinado tal consentimento, o atleta poderia requerer em qualquer outro momento futuro, que seus dados fossem retirados das análises. Somente após essas importantes formalidades, foi iniciada a investigação. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFRGS, reunião no. 14, ata no. 94 de 06/09/2007, por estar adequado ética e metodologicamente consoante à Resolução 196/96 e complementares do Conselho Regional de Saúde. O número de protocolo é 2007720.

A aplicação do ITTB-50 ocorreu no período de descanso entre os jogos, durante os eventos realizados no Estado de Santa Catarina, entre os meses de outubro a novembro de 2007.

¹ Uma cópia do termo de consentimento encontra-se em anexo.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Para responder adequadamente a questão central dessa pesquisa, procedeu-se à exploração dos escores obtidos pelo ITTB-50, segundo princípios norteadores comumente aceitos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN; CRAMER, 1999; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2000; SIRKIN, 1999). Caminho feito, segue-se a apresentação dos resultados das estatísticas descritivas e, das comparações das médias (conforme as variáveis sócio-demográficas controladas: “sexo” e “categorias”). Utilizou-se o programa estatístico SPSS 13.0 para a análise dos dados.

Preliminarmente à condução das estatísticas descritivas gerais e das comparações entre as médias, teve-se o cuidado de verificar se os valores do banco de dados eram confiáveis. Com esse intuito, foi realizada uma análise da frequência de resposta aos itens para identificar possíveis erros de digitação. Foram encontrados erros em cinco células do banco de dados. Todos os erros foram corrigidos tendo como referência as reais respostas dos sujeitos pesquisados.

Teve-se, ainda, o cuidado de verificar se os casos extremos não afetam a distribuição da amostra. Para tanto, foram realizadas comparações (*One Sample t test*) entre a média aritmética e a média aparada a 5%. Observou-se que os valores extremos não afetaram de forma significativa ($p > 0,05$) a distribuição da amostra total dos basquetebolistas ($p \geq 0,51$) nem a distribuição da amostra estratificada por variável controlada, “sexo” ($p \geq 0,62$) e “categorias” ($p \geq 0,62$). Sendo assim, optamos pela permanência dos casos com valores extremos nas amostras avaliadas.

4.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS GERAIS

A fim de descrevermos os resultados obtidos, apresentaremos as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda); de dispersão (desvio-padrão e amplitude total); e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). Inicialmente, apresentaremos as estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra. Como se pode observar na Tabela 2, os índices obtidos nas médias dos fundamentos técnicos do basquetebol (independente da variável controlada) variaram muito pouco; em valores nominais o fundamento técnico do basquetebol treinado com maior frequência foi o Arremesso, seguido, respectivamente, pelo Drible, Passe, Marcação e Rebote.

Em todos os casos foram observadas medianas com valores nominais muito próximos às médias. A média aparada a 5% em todos os fundamentos técnicos apresentou valores nominais muito próximos à média dos respectivos fundamentos. Esse fato sugere que os casos extremos não estão afetando as médias dos fundamentos técnicos. Conforme o esperado, os cinco fundamentos técnicos do basquetebol apresentaram distribuição com apenas uma moda. Igualmente, no caso das modas, não houve um grande afastamento entre os valores nominais das modas e os valores nominais das médias. A proximidade dos valores nominais das estatísticas de tendência central sugere tratar-se de distribuições normais (o que será testado logo a seguir). A seguir, serão apresentadas as estatísticas de dispersão e distribuição da amostra.

Sobre a dispersão da amostra, percebe-se que não houve grande variação entre o desvio-padrão dos diferentes fundamentos técnicos. Destaca-se, ainda, que em nenhum fundamento o desvio-padrão ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Dos valores referentes à amplitude total (ver Tabela 2), nota-se que a menor amplitude total ocorreu no fundamento Arremesso (31); enquanto que as maiores ocorreram nos fundamentos Drible e Rebote (40).

No que se refere aos valores máximos, destaca-se que não houve variação (50 pontos). Isso indica que há homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é relativamente baixa (de 10 a 19 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Essa pouca variabilidade encontrada (oito pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição dos fundamentos técnicos do basquetebol por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que nenhum dos cinco fundamentos testados aderiu à normalidade ($p < 0,05$). Quanto à análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$), observou-se distribuições assimétricas nos fundamentos Drible e Marcação. Nos demais fundamentos as distribuições são simétricas. Quanto ao achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições dos cinco fundamentos avaliados, todos mostraram-se mesocúrticos.

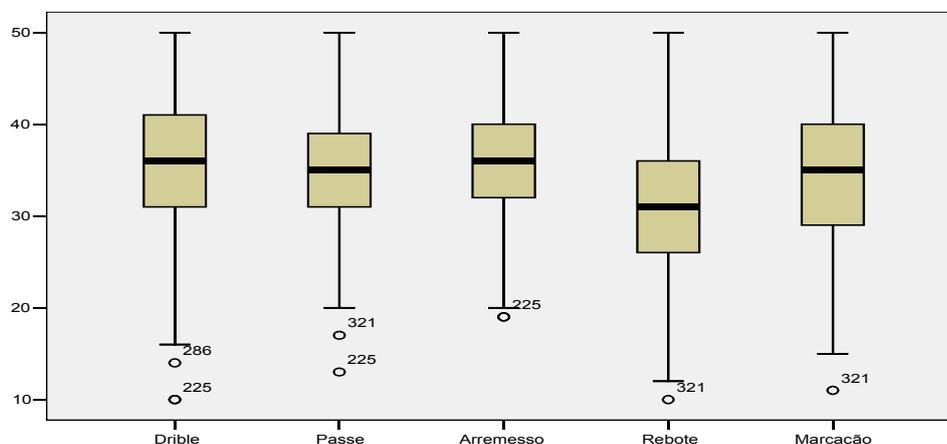


Gráfico 01: Distribuição dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol em valores nominais.

Tabela 2: Estatísticas de Tendência Central, de Dispersão e Distribuição para a amostra geral, sexo e categorias.

Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento	
	\bar{X} (DP)	Mínimo/ Máximo	M _{ed}	Trimed 5%	M _{od}	K-S	gl	Sig	Skewness/EP _s	Kurtosis/EP _k	
Drible	Geral	35,50 _(7,55)	10 - 50	36,0	35,71	34	0,062	562	0,000	-4,038	-0,325
	Masc.	35,68 _(7,89)	10 - 50	37,0	35,91	38	0,072	289	0,001	-2,96	-0,636
	Fem.	35,30 _(7,19)	10 - 50	36,0	35,49	34	0,076	273	0,001	-2,85	0,29
	Infantil	35,05 _(7,60)	10-50	36	35,27	34	0,078	304	0,000	-3,00	-0,76
	Infanto	36,01 _(7,48)	10-50	36	36,24	34	0,060	258	0,024	-2,69	0,42
Passe	Geral	34,80 _(6,00)	13 - 50	35,0	34,83	34	0,053	562	0,001	-1,45	1,21
	Masc.	34,56 _(6,50)	13 - 50	34,0	34,53	34	0,053	289	0,046	-0,05	-0,86
	Fem.	35,06 _(5,43)	17 - 50	35,0	35,16	33	0,077	273	0,000	-1,71	1,37
	Infantil	34,37 _(6,24)	13 - 50	34,0	34,36	33 ^b	0,052	304	0,048	-0,30	-0,05
	Infanto	35,31 _(5,68)	17 - 50	35	35,39	34	0,067	258	0,024	-1,20	0,33
Arremesso	Geral	35,95 _(5,99)	19 - 50	36,0	36,01	36	0,050	562	0,002	-1,58	-1,78
	Masc.	35,54 _(5,76)	19 - 50	35,0	35,53	34	0,045	289	0,200	0,11	-1,08
	Fem.	36,38 _(6,20)	19 - 50	37,0	36,52	36	0,076	273	0,001	-2,36	-1,12
	Infantil	35,13 _(5,89)	19 - 50	36,0	35,24	38	0,065	304	0,003	-1,88	-0,92
	Infanto	36,91 _(5,97)	23 - 50	37,0	36,94	36	0,070	258	0,004	-0,48	-2,09
Rebote	Geral	31,19 _(7,26)	10 - 50	31,0	31,26	33	0,054	562	0,000	-1,60	-1,44
	Masc.	31,44 _(7,57)	12 - 50	32,0	31,49	32 ^a	0,055	289	0,034	-1,00	-1,34
	Fem.	30,92 _(6,93)	10 - 50	34,0	31,03	31	0,059	273	0,024	-1,48	-0,70
	Infantil	30,01 _(7,05)	12 - 50	31,0	30,01	32	0,062	304	0,006	-0,55	-0,60
	Infanto	32,58 _(7,28)	10 - 50	33,0	32,76	30 ^d	0,065	258	0,010	-2,07	-0,89
Marcação	Geral	34,45 _(7,07)	11 - 50	35,0	34,56	36	0,060	562	0,000	-2,67	-1,86
	Masc.	34,23 _(7,13)	15 - 50	34,0	34,28	34	0,061	289	0,011	-0,88	-1,86
	Fem.	34,68 _(7,01)	11 - 49	36,0	34,86	36	0,077	273	0,001	-3,00	-0,55
	Infantil	33,05 _(6,85)	15 - 49	33,0	33,13	31 ^c	0,070	304	0,001	-1,22	-2,24
	Infanto	36,10 _(6,98)	11 - 50	36,5	36,29	36	0,065	258	0,010	-3,07	0,37

4.2 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS POR VARIÁVEIS CONTROLADAS NO ESTUDO

A fim de descrevermos os resultados obtidos, apresentaremos as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e moda), de dispersão (desvio-padrão e amplitude total) e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento) por variáveis controladas no estudo (“sexo” e “categorias”). Começaremos a descrição, apresentando os resultados obtidos com a variável “sexo” controlada.

4.2.1 Análises por “sexo”

Controlando a variável “sexo”, como é possível perceber na Tabela 2, os índices obtidos nas médias dos fundamentos técnicos do basquetebol variaram, consideravelmente, em valores nominais. Entre os meninos, o fundamento técnico treinado com maior frequência foi o Drible seguido, respectivamente, pelo Arremesso, Passe, Marcação e Rebote. Entre as meninas, o fundamento técnico mais treinado foi o Arremesso seguido, respectivamente pelo Drible, Passe, Marcação e Rebote.

Com relação às medianas, percebe-se grande variação nos valores nominais e, nem sempre esses valores estiveram próximos às médias dos fundamentos técnicos, tanto para os meninos quanto para as meninas. Cabe ressaltar, ainda, que a média aparada a 5% de todos os fundamentos, tanto para meninos quanto para meninas, esteve bem próxima à média aritmética. Percebe-se, desta forma, que os casos extremos das distribuições nos diferentes fundamentos técnicos parecem não afetar de forma importante as médias. Esses dados preliminares sugerem que o fato das medianas apresentarem valores que se afastam da média aritmética pode ser causado por problemas de aderência à normalidade nesses fundamentos técnicos. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo masculino.

Entre os meninos, percebe-se que todos os fundamentos técnicos, com exceção do Rebote, apresentaram distribuições com uma moda (o que é desejável). O fundamento Drible apresentou a moda com valor maior que a média aritmética e que a mediana. Os fundamentos Passe e Marcação apresentaram modas localizadas próximas do valor das respectivas médias aritméticas. O fundamento Arremesso apresentou a moda com valor menor que a média aritmética e que a mediana.

Sobre as estatísticas de dispersão dos atletas de basquetebol do sexo masculino, percebe-se que existem variações entre os desvios-padrão dos diferentes fundamentos. Destaca-se, ainda, que em nenhum fundamento esse valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Todos os fundamentos técnicos apresentaram grande amplitude total (de 35 a 40 pontos). Os fundamentos técnicos Drible, Passe, Marcação, Rebote e Arremesso apresentaram valores máximos que coincidem com o valor máximo da distribuição (50). Essa característica dos valores máximos para o sexo masculino, indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada não é muito expressiva (de dois a nove pontos), tendo em vista, evidentemente, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (sete pontos), independente da variável em estudo, indica pouca homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição dos fundamentos técnicos do basquetebol, para o sexo masculino, por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que os fundamentos Drible, Passe, Rebote e Marcação apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade. O fundamento técnico Arremesso apresentou distribuição que aderiu à normalidade.

A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que apenas o fundamento Drible apresentou distribuição assimétrica negativa, indicando uma distorção da curva em direção aos valores máximos. O fundamento Drible possui uma distribuição platicúrtica. Os demais fundamentos (Passe, Arremesso, Rebote e Defesa) possuem distribuições simétricas e mesocúrticas. A seguir, apresenta-se de forma pormenorizada os aspectos relevantes das estatísticas referentes ao sexo feminino.

Entre as meninas, percebe-se que os fundamentos técnicos Drible, Passe, Arremesso, Rebote e Marcação apresentaram distribuições com apenas uma moda (o que é desejável). As modas dos fundamentos Arremesso e Rebote localizaram-se próximas às respectivas médias aritméticas. O fundamento Marcação apresentou a moda com valor nominal idêntico ao da mediana. Os fundamentos Drible e Passe apresentaram modas menores que as respectivas médias aritméticas e medianas.

Sobre as estatísticas de dispersão das atletas de basquetebol do sexo feminino, percebe-se que não há grande variação entre os desvios-padrão dos diferentes fundamentos técnicos. Destaca-se, ainda, que em nenhum fundamento esse valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Em comparação com os meninos, constatou-se que as meninas apresentaram um desvio-padrão maior no fundamento Arremesso; nos demais fundamentos os meninos apresentaram um desvio-padrão maior que as meninas.

Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados das basquetebolistas do sexo feminino, salienta-se que todos os fundamentos técnicos apresentaram grande amplitude total (de 31 a 40 pontos). Os fundamentos Drible, Passe, Arremesso e Rebote apresentaram valores máximos coincidentes com o valor máximo da distribuição (50). O fundamento Marcação apresentou valor máximo que se situou próximo a esse valor. A

pequena variabilidade encontrada entre os valores máximos (um ponto) indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente baixa (de dez a 19 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (9 pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Para o sexo feminino foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões, por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Os resultados indicam que todos os fundamentos técnicos apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que apenas o fundamento Drible, Arremesso e Marcação apresentaram distribuição assimétrica negativa e são platicúrticas. Destaca-se, ainda, que a distribuição dos fundamentos Passe e Rebote são simétricos e mesocúrticas.

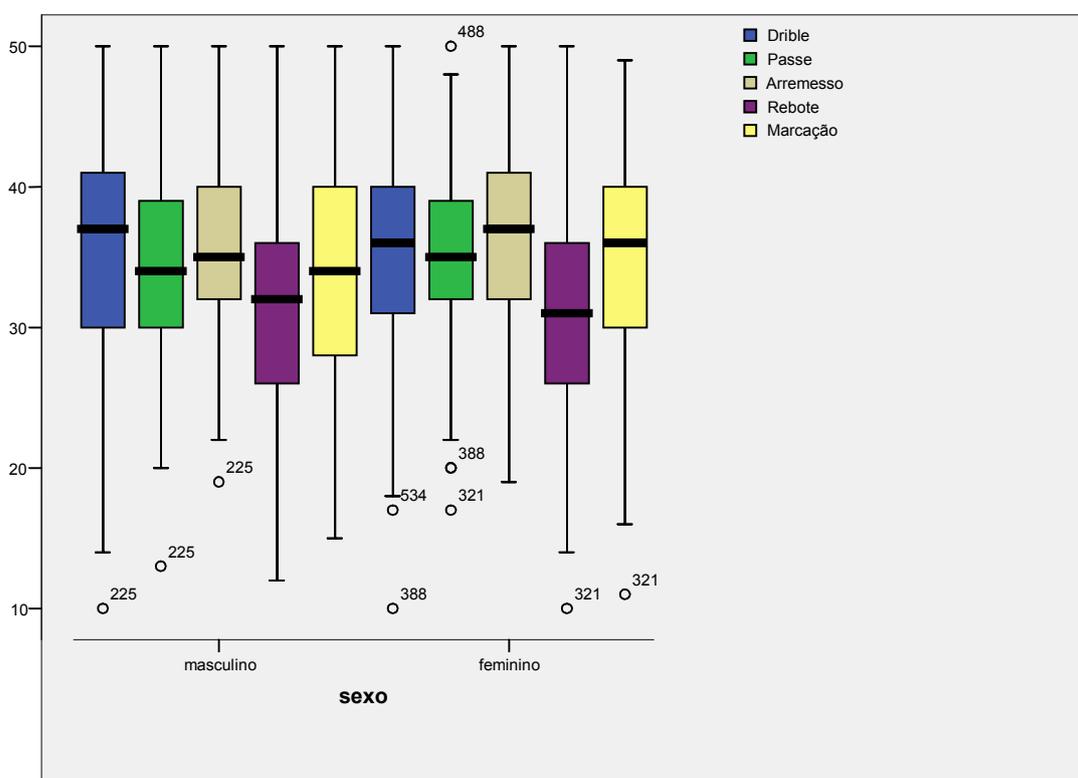


Gráfico 02: Distribuição dos fundamentos técnico-desportivo do basquetebol em basquetebolistas em valores nominais com a variável “sexo” controlada.

4.2.2 Análises por “Categoria”

Controlando a variável “categoria”, como se pode perceber, tanto na Tabela 2 quanto no Gráfico 3, os índices obtidos nas médias dos fundamentos técnicos do basquetebol variaram, consideravelmente, em valores nominais. O fundamento que os basquetebolistas da categoria infantil mais treinam é o Arremesso, seguido pelo Drible, Passe, Marcação e Rebote. Na categoria “infanto-juvenil”, o fundamento técnico mais treinado é o Arremesso, seguido pelo Drible, Marcação, Passe e Rebote.

Com relação às medianas, percebe-se uma grande variação nos valores nominais. Cabe ressaltar que os valores, em ambas as categorias, se localizam próximos às médias aritméticas dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol. Ainda em relação às medianas, seus valores variaram entre muito próximos das médias e maiores do que a média das dimensões. Esta característica foi semelhante entre as duas categorias. Destaca-se, ainda, que a média aparada a 5% de todos os fundamentos técnicos, tanto para os basquetebolistas da categoria “infantil” quanto para os da “infanto-juvenil”, esteve bem próxima à média aritmética. Assim, os casos extremos das distribuições nos diferentes fundamentos técnicos do basquetebol parecem não afetar de forma importante as médias. Esses dados preliminares sugerem, ainda, que o fato das medianas apresentarem valores que se afastam da média aritmética pode ser causado por problemas de aderência à normalidade nessas dimensões. A seguir, apresenta-se de forma mais pormenorizada aspectos relevantes das estatísticas referentes à categoria “infantil”.

Os fundamentos técnico-desportivos do basquetebol Drible, Arremesso e Rebote da categoria “infantil” apresentaram distribuições com uma moda (o que é desejável). As modas dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol

Drible, Arremesso e Rebote situam-se próximas à média dos respectivos fundamentos, porém, com valores nominais maiores do que essas médias. Os fundamentos técnicos do basquetebol Rebote e Marcação apresentaram múltiplas modas.

Com relação às estatísticas de dispersão dos basquetebolistas da categoria “infantil”, percebeu-se que não aconteceram grandes variações entre os desvios-padrão dos fundamentos técnicos. Em nenhum fundamento técnico do basquetebol esse valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, observou-se que todos os fundamentos técnicos do basquetebol apresentaram grande amplitude total (de 31 a 40 pontos). Os fundamentos técnicos Drible, Passe, Arremesso e Rebote apresentaram valores máximos que coincidem com os valores máximos da distribuição (50). O fundamento técnico Marcação apresentou valor máximo que se situou próximo a este valor (49). A pequena variabilidade encontrada entre os valores máximos (um ponto) indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente baixa (de 10 a 19 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. Essa variabilidade encontrada (9 pontos), independente do fundamento técnico do basquetebol em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol foram testados por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que todos os fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, da categoria “infantil” apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indicam que apenas o fundamento técnico-desportivo Drible apresentou distribuição assimétrica negativa. Por conseguinte, as medidas de tendência central estão próximas dos valores máximos da

distribuição. Destaca-se, ainda, que a distribuição dos fundamentos técnico-desportivos Passe, Arremesso e Rebote e Marcação é simétrica. Os fundamentos Drible, Passe, Arremesso e Rebote apresentam distribuição mesocúrtica. O fundamento técnico-desportivo Marcação possui distribuição simétrica e platicúrtica. A seguir, apresenta-se de forma mais pormenorizada aspectos relevantes das estatísticas referentes à categoria “infanto-juvenil”.

Na categoria “infanto-juvenil”, percebe-se que apenas o fundamento técnico-desportivo Rebote apresentou distribuição com múltiplas modas. Os demais fundamentos técnico-desportivos apresentaram distribuições com uma moda. As modas dos fundamentos técnico-desportivos Drible, Passe, Arremesso e Marcação apresentaram valores nominais menores que as médias dos respectivos fundamentos técnicos.

Sobre as estatísticas de dispersão da categoria “infanto-juvenil”, percebe-se uma considerável variação entre os desvios-padrão dos diferentes fundamentos técnico-desportivos. Em nenhum fundamento esse valor ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade dos dados é satisfatória. Ainda sobre os valores referentes às estatísticas de dispersão dos dados, cabe ressaltar que todos os fundamentos apresentaram grande amplitude total. Todos os fundamentos técnico-desportivos, da categoria “infanto-juvenil”, apresentaram valores máximos que coincidem com os valores máximos do ITTB (50). Essa característica indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente alta (de 23 a 40 pontos), considerando o valor nominal expresso. Esta variabilidade encontrada (27 pontos), independente da variável em estudo, indica certa dispersão nos casos extremos à esquerda da curva.

Os índices de normalidade da distribuição dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol foram testados por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), com correção Lilliefors. Seus resultados indicam que todos

os fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, na categoria “infanto-juvenil”, apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade. A análise da assimetria ($-1,96 < \text{Skewness}/EP_s < 1,96$) e achatamento ($-1,96 < \text{Kurtosis}/EP_k < 1,96$) das distribuições indica que os fundamentos técnicos Drible, Rebote e Marcação apresentaram distribuições assimétricas e mesocúrticas. Os fundamentos técnicos Arremesso e Passe apresentaram distribuições simétricas e mesocúrticas.

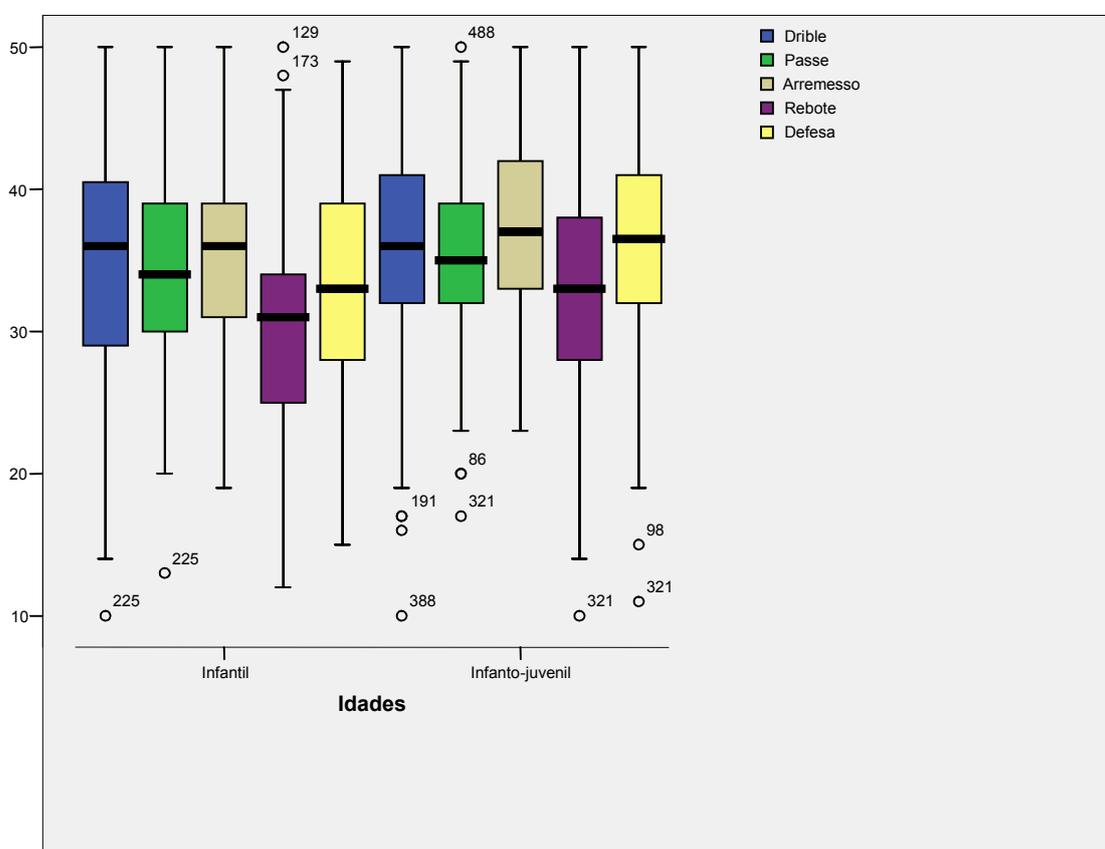


Gráfico 03: Distribuição dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol em valores nominais com a variável “categorias” controlada

4.3 COMPARAÇÕES DAS MÉDIAS

Para responder aos objetivos do estudo, as análises realizadas compararam os fundamentos técnico-desportivos do basquetebol segundo as variáveis sócio-demográficas “sexo” e “categorias”. Preliminarmente, com o objetivo de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, primeiramente testou-se a homogeneidade das variâncias por meio do teste de Mauchly e do cálculo F de Levene. O teste de Mauchly foi utilizado para a verificação da homogeneidade da variância intravariáveis. O “teste F” de Levene foi utilizado para testar a homogeneidade das variâncias entre as variáveis independentes.

Para a variável em que a homogeneidade foi assumida (categorias), utilizaremos o teste ANOVA One-Way, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores dos fundamentos. Para os grupos de variáveis em que a homogeneidade das variâncias não foi assumida (intra-sexo, intra categorias), utilizaremos o teste *t* pareado, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores dos fundamentos técnico-desportivos. Para a variável “sexo” (homogeneidade das variâncias não assumida), utilizar-se o teste *t* para amostras independentes, a fim de verificarmos as diferenças entre os escores dos fundamentos técnico-desportivos. Inicialmente, apresentar-se os resultados das comparações entre os fundamentos técnico-desportivos do grupo total de basquetebolistas. Mesmo que em algumas amostras as distribuições dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol não aderiram à normalidade, o uso de testes paramétricos é adequado porque o “n” das amostras em questão é maior que 30 (PESTANA; GAGEIRO, 2003).

4.3.1 Comparações para amostra geral

Conforme mencionado anteriormente, a homogeneidade da variância do grupo total basquetebolistas foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Sendo assim, conduziu-se um teste t pareado com o intuito de verificar fundamentos técnicos que melhor descrevem o treinamento técnico-desportivo de basquetebolistas . A tabela 3 apresenta estes resultados.

Tabela 3: Fundamentos técnico-desportivos dos basquetebolistas

Fundamentos Técnico-Desportivos Pareados	t	Gl	p
Drible – Passe	3,09	561	0,002
Drible – Arremesso	-1,69	561	0,091
Drible – Rebote	12,33	561	0,000
Drible – Marcação	3,33	561	0,001
Passe – Arremesso	-4,97	561	0,000
Passe – Rebote	12,50	561	0,000
Passe – Marcação	1,29	561	0,197
Arremesso – Rebote	18,80	561	0,000
Arremesso – Marcação	6,13	561	0,000
Rebote – Marcação	-15,18	561	0,000

Conforme mencionado anteriormente, nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, observou-se (em valores nominais) que o fundamento técnico-desportivo do basquetebol mais treinado foi o Arremesso seguido, respectivamente, do Drible, Passe, Marcação e Rebote. O teste t pareado foi conduzido para verificar se essas diferenças em valores nominais são estatisticamente significativas ($p > 0,05$).

Os resultados do teste t pareado demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre os fundamentos técnico-desportivos Drible e Arremesso e Passe e Marcação. Entre todos os demais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, o fundamento técnico-desportivo mais treinado por basquetebolistas infanto-juvenis é o Arremesso e o Drible, indissociáveis estatisticamente ($p > 0,05$) seguidos por outro grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$) formado pelo Passe e Marcação, seguidos pelo Rebote.

4.3.2 Comparações por “sexo”

Antes mesmo de verifica-se as diferenças entre os fundamentos técnico-desportivos treinados pelos basquetebolistas com a variável “sexo” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado (amostras independentes), com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol para cada sexo. Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para verifica-se as diferenças entre os fundamentos técnico-desportivos treinados intra-sexo, porque a homogeneidade da variância dentro de cada sexo foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$). As Tabelas quatro e cinco apresentam estes resultados.

Tabela 4: Comparações entre fundamentos técnico-desportivos, intra-sexo (masculino)

Fundamentos Técnico-Desportivos pareados	<i>T</i>	gl	p
Drible – Passe	3,76	288	0,000
Drible – Arremesso	0,37	288	0,711
Drible – Rebote	8,22	288	0,000
Drible – Marcação	3,20	288	0,001
Passe – Arremesso	-3,15	288	0,002
Passe – Rebote	7,43	288	0,000
Passe – Marcação	0,85	288	0,393
Arremesso – Rebote	11,75	288	0,000
Arremesso – Marcação	3,79	288	0,000
Rebote – Marcação	-8,90	288	0,000

Tabela 5: Comparações entre fundamentos técnico-desportivos, intra-sexo (feminino)

Fundamentos Técnico-Desportivos pareados	<i>T</i>	Gl	p
Drible – Passe	0,722	272	0,471
Drible – Arremesso	-2,85	272	0,005
Drible – Rebote	9,34	272	0,000
Drible – Marcação	1,43	272	0,153
Passe – Arremesso	-3,86	272	0,000
Passe – Rebote	10,49	272	0,000
Passe – Marcação	0,97	272	0,331
Arremesso – Rebote	15,01	272	0,000
Arremesso – Marcação	4,90	272	0,000
Rebote – Marcação	-12,95	272	0,000

Os resultados apresentados na Tabela 4 demonstram que o Drible e o Arremesso, formando um grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), são os fundamentos técnico-desportivos mais treinados por basquetebolistas do sexo masculino, chegam-se a eles outro grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$) formado pelos fundamentos técnico-desportivos Passe e Marcação, seguidos pelo Rebote. Entre as basquetebolistas do sexo feminino (Tabela 5), o fundamento técnico-desportivo mais treinado é o Arremesso ($p < 0,01$) seguido por três grupos indissociáveis estatisticamente ($p > 0,05$), formados pelos fundamentos Drible e Passe; Drible e Marcação; Passe e Marcação, seguidos pelo Rebote.

Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, verificou-se inicialmente a homogeneidade das variâncias (ver tabela 6) que não foi assumida no fundamento técnico Passe. Levando-se em conta os resultados, conduziu-se um teste *t* para amostras independentes, a fim de se testar possíveis diferenças entre o treinamento dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol entre basquetebolistas do sexo masculino e feminino. A tabela seis apresenta os resultados.

Tabela 6: Comparação entre as médias dos fundamentos técnico-desportivos por “sexo”

Fundamentos Técnico-Desportivos	F	Sig.	<i>t</i>	gl	Sig.	Diferença das médias
Drible	3,56	0,060	0,58	560	0,55	0,37
Arremesso	1,37	0,241	-1,65	560	0,09	-0,83
Passe	12,85	0,000	-1,002	551,82	0,31	-0,50
Rebote	2,52	0,113	0,853	560	0,394	0,52
Defesa	0,227	0,634	-0,759	560	0,448	-0,45

Nota-se que nenhuma comparação entre os fundamentos técnico-desportivos treinados pelo sexo masculino e feminino (tabela 6) apresentou diferença significativa ($p < 0,05$). Pode-se inferir que não existem diferenças significativas entre a ordenação e quantidade de treinamento dos fundamentos técnico-desportivos entre basquetebolistas do sexo masculino e feminino. A seguir, apresenta-se os resultados das comparações realizadas controlando a variável “categoria”.

4.3.3 Comparações por “categoria”

Antes mesmo de verificarmos as diferenças entre o treinamento dos fundamentos técnico-desportivos de basquetebolistas com a variável “categoria” controlada, conduziu-se um teste *t* pareado com o intuito de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol nas categorias (“infantil” e “infanto-juvenil”). Como mencionado anteriormente, foi utilizado o teste *t* pareado para se verificar as diferenças entre o treinamento dos fundamentos técnico-desportivos intra categorias, porque a homogeneidade da variância dentro de cada categoria foi rejeitada pelo teste de Mauchly ($p < 0,01$).

Conforme mencionado nas estatísticas descritivas por variáveis controladas, quanto à variável “categoria”, percebe-se que, em valores

nominais, fundamento técnico-desportivo mais treinado por basquetebolistas da categoria “infantil” é o Arremesso, seguido pelo fundamento Drible, Passe, Marcação e Rebote. Entre a categoria “infanto-juvenil”, percebe-se a prevalência (em valores nominais), do fundamento técnico-desportivo Arremesso, seguido pelo fundamento Marcação, Drible, Passe e Rebote.

Com o objetivo de se verificar a existência de possíveis diferenças na intensidade (prevalência) dos valores nominais do treinamento dos fundamentos técnico-desportivos estudados conduziu-se um teste *t* pareado dentro de cada categoria. As Tabelas sete e oito apresentaram os resultados que seguem.

Tabela 7: Comparações entre os fundamentos técnico-desportivos, intra categoria (infantil)

Fundamentos Pareados	<i>T</i>	GI	p
Drible – Passe	2,35	303	0,019
Drible – Arremesso	-0,20	303	0,838
Drible – Rebote	11,00	303	0,000
Drible – Marcação	4,99	303	0,000
Passe – Arremesso	-2,34	303	0,020
Passe – Rebote	11,00	303	0,000
Passe – Marcação	3,60	303	0,000
Arremesso – Rebote	14,89	303	0,000
Arremesso – Marcação	6,47	303	0,000
Rebote – Marcação	-10,37	303	0,000

Tabela 8: Comparações entre os fundamentos técnico-desportivos, intra categoria (infanto-juvenil)

Fundamentos Pareados	<i>t</i>	Gl	p
Drible – Passe	2,02	257	0,044
Drible – Arremesso	-2,34	257	0,020
Drible – Rebote	6,47	257	0,000
Drible – Marcação	-0,18	257	0,853
Passe – Arremesso	-4,95	257	0,000
Passe – Rebote	6,56	257	0,000
Passe – Marcação	-2,02	257	0,045
Arremesso – Rebote	11,62	257	0,000
Arremesso – Marcação	2,18	257	0,030
Rebote – Marcação	-11,15	257	0,000

Os resultados demonstram que os fundamentos técnico-desportivos mais treinados por basquetebolistas da categoria “infantil” (tabela 7) são o Arremesso e Drible, formando um grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), seguido por Passe, Marcação e Rebote. Entre os basquetebolistas da categoria “infanto-juvenil” (tabela oito), o fundamento técnico mais treinado é o Arremesso ($p < 0,05$). Seguem-se a ele um grupo formado pelos fundamentos Marcação e Drible, indissociáveis estatisticamente ($p > 0,05$), seguidos pelo Passe e pelo Rebote.

O teste F de Levene demonstrou que a homogeneidade das variâncias foi assumida para a variável Categoria ($F_{(1, 560)} > 0,175$; $p > 0,093$). Com o intuito de esgotar as possíveis análises comparativas, foi conduzido o teste ANOVA One-Way para se testar possíveis diferenças entre o treinamento dos fundamentos técnicos do basquetebol nas categorias “infantil” e “infanto-juvenil”. A tabela nove apresenta esses resultados.

Tabela 9: Comparação entre as médias dos fundamentos técnico-desportivos por “categoria” (“até 14 anos” e “até 16 anos”)

Fundamentos	gl	F	p
Drible	1	2,25	0,133
Passe	1	3,47	0,063
Arremesso	1	12,51	0,000
Rebote	1	17,95	0,000
Defesa	1	27,22	0,000

Nota-se que o fundamento técnico-desportivo Arremesso ($F_{(1, 560)} = 12,51$; $p = 0,000$); Rebote ($F_{(1, 560)} = 17,95$; $p = 0,000$) e Defesa ($F_{(1,560)} = 27,28$; $p = 0,000$) foram os fundamentos técnico-desportivos que apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre os basquetebolistas das categorias “infantil” e “infanto-juvenil”. Pode-se inferir que os fundamentos técnico-desportivos Arremesso, Rebote e Defesa são significativamente ($p < 0,05$) mais treinados pelos basquetebolistas da categoria “infanto-juvenil”. Os demais fundamentos, Passe e Drible, são treinados em ambas as categorias com a mesma frequência.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 AMOSTRA GERAL

Os resultados demonstram que o fundamento técnico-desportivo do basquetebol mais treinado foi o Arremesso. Segue-se a ele o Drible, Passe, Marcação e Rebote. O fato do fundamento técnico Arremesso constituir-se no que mais freqüentemente treinam os basquetebolistas catarinenses não chega a surpreender. De maneira geral, pode ser aceito que a eficiência nos arremessos combinada com os rebotes de defesa parecem ser fatores preponderantes para a vitória (DE ROSE JUNIOR; GASPAR; SINISCALCHI, 2002; WISSEL, 2006). O arremesso tem sido considerado o fundamento mais importante na prática do basquetebol e entre as técnicas de arremesso, o *jump* (arremesso em suspensão) tem demonstrado ser a mais eficiente e utilizada, independente da posição que o jogador desempenha (OKAZAKI; RODACKI; OKAZAKI, 2006).

Esse resultado (arremesso ser o fundamento técnico mais treinado) vem ao encontro do que se observa na prática, em que os técnicos de equipes adultas e técnicos de categorias formativas utilizam grande parte do tempo do treino com exercícios de arremesso, mais especificamente com arremessos de longa distância (de três pontos) e arremessos livres. Segundo Ortega *et al.* (2007) diversos estudos relacionados à eficácia do arremesso de longa distância em diferentes amostras, afirmam que há uma maior porcentagem de eficácia no arremesso de três pontos à medida que incrementa a categoria de jogo, apontando valores de referência em torno a 17% na categoria infantil, 17% na categoria infanto-juvenil, 32% em juvenis e 34% em sênior. De modo que esses trabalhos indicam que o número de arremesso de 3 pontos é superior em adultos que em categorias de formação.

No basquetebol moderno, cada vez mais, esse fundamento apresenta-se como essencial para jogar contra sistemas defensivos com atletas mais altos e mais fortes. Por essa razão, é comum observar em partidas de equipes nacionais adultas, como da NBA e também em partidas de equipes infantil e infanto-juvenil como jogadores altos ou jogadores que jogam na posição de pivô, saem do garrafão para arremessarem fora do perímetro restrito do garrafão, na posição do lateral, para então obter um bom arremesso desprovido de marcação.

Em relação aos lances livres (que é um dos tipos de arremesso), o que se observa na prática (como treinador de basquete), é que esses são fundamentais na decisão de uma partida, mais precisamente se as equipes sofrem muitas faltas. Um exemplo prático pode ser relacionado quando a equipe que cometeu a falta ultrapassou o limite das faltas coletivas; falta no momento do arremesso; faltas técnicas; etc. Na prática dos arremessos é necessário que os exercícios sejam de forma mais real possível em relação à característica do fundamento durante a competição (GUTIÉRREZ, 1998).

Outro ponto em relação ao arremesso é a que os expectadores e mídia em geral dão, aos cestinhas das equipes, um valor maior comparados com os demais jogadores. Isso poderia estar levando muito jovens a praticar exercícios de arremesso após os treinos, como se tem visto em várias entrevistas televisivas de ex-atletas brasileiros de renome como Oscar Schmidt, *Magic* Paula e Hortência. Entretanto, a prática mostra que, como qualquer outro fundamento, para que o arremesso seja positivo para a equipe, alguns aspectos devem ser considerados. Por exemplo, observar a distância do defensor, a distância dos colegas da equipe na quadra, a possibilidade de rebote, o momento da partida, a seqüência de acertos, a pressão da torcida, entre outros.

Quanto aos demais fundamentos técnico-desportivos: Drible, Passe, Marcação e Rebote, podem incrementar as oportunidades para arremessar, mas, em todos os casos, será necessária uma prática freqüente, a fim de

melhorar sua performance (GOLDSTEIN, 2003). Wissel (2006) afirma que com uma boa técnica de arremesso pode superar outra deficiência em outros fundamentos técnico-desportivos do basquetebol. Por esse motivo, uma maior frequência de treino permite conhecer a mecânica e melhorar a execução técnica, que é muito importante.

Para Claret (2005) no desenvolvimento da perícia no basquetebol para a formação do atleta de alto rendimento, as aprendizagens técnicas são muito importantes, em especial aquelas relacionadas ao arremesso à cesta. A prática polivalente, de outros fundamentos técnicos, relacionados com a tática dá uma maior riqueza motora e maior eficiência na partida (CLARET, 2005). Há relação entre a frequência na utilização dos fundamentos técnico-desportivos no basquetebol e as funções específicas dos jogadores, como por exemplo, o armador utiliza muito bem o drible e o arremesso de média e longa distância e tais informações podem contribuir para otimização do processo de treinamento da modalidade (DE ROSE JUNIOR, 2004; OKAZAKI; RODACKI; OKAZAKI, 2006).

No caso, do fundamento Drible, que forma um grupo estatisticamente indissociável com o fundamento arremesso (embora tenha sido nominalmente o segundo fundamento mais frequentemente treinado em nossa amostra), representa a única alternativa em que permite que o atleta, com bola, possa se deslocar na quadra. Este resultado está, possivelmente, associado à importância que esse fundamento tem na dinâmica do jogo. Esse recurso técnico deve ser bem dominado pelo atleta, pois a falta do domínio deste fundamento, pode levar a violações (BELTRÁN, 1999). No início do Drible, a bola deve deixar a mão antes de levantar o pé de pivô do solo, e após o término o jogo só pode se mover sobre o pé de pivô, caso contrário haverá uma violação (CBB, 2004).

O Drible é muito útil quando utilizado de forma racional e objetiva como progredir na quadra, criar espaços ou melhorar os ângulos de passe (WISSEL,

2006). Esses poderiam ser alguns dos motivos pelo qual esse fundamento é o segundo mais treinado pelos atletas catarinenses. No entanto, é comum observar, em jovens praticantes, a utilização inapropriada e abusiva desse fundamento, ou seja, com defeitos técnicos na sua execução, como por exemplo: driblar olhando para a bola. Ao driblar olhando para a bola, pode-se perder a oportunidade de passar a um colega livre de marcação.

É necessário que os atletas dominem o Drible da forma mais natural possível, utilizando o maior número de recursos como por exemplo: a ambidestria, as mudanças de ritmo, entre outras. Para Okazaki e outros (2004) a técnica do Drible deve ser treinada por todos os jogadores. A experiência na área do basquetebol tem demonstrado que os armadores e alas devem ter maior domínio desta técnica, pois nas suas funções, ela é determinante para o melhor rendimento. Diferentemente, no caso dos pivôs, por estarem muito próximas à cesta e jogar em zonas congestionadas, o uso do drible não é o fundamento mais recomendado. Durante o ensino do Drible é necessário proporcionar ao atleta o maior número de variações de exercícios com tipos diferentes de Drible, essenciais para cada situação do jogo que se apresente.

O Passe é o fundamento que aparece como terceiro em relação à frequência de treino no basquetebol. É um fundamento peculiar, por ser essencial na cooperação entre os atletas de uma mesma equipe (BELTRÁN, 1999). O Passe ajuda na relação que se estabelece entre dois atletas ou mais atletas, portanto, o atleta com a bola deve procurar seu colega, quem realiza as ações necessárias para que o passe seja eficaz. Da qualidade do passe dependerá o êxito de uma ação posterior, por exemplo: um arremesso à cesta ou a saída no contra-ataque.

A frequência do treino do passe deve-se a que ele está associado à rapidez com qual a bola se desloca na quadra. Possibilitando colocar a bola em qualquer local, às vezes sendo a única forma de fazê-lo. Nas partidas, as perdas da posse de bolas são, muitas vezes, por causa de passes mal feitos. É

importante relatar aos atletas que um bom passe traz grandes possibilidades para que uma cesta seja convertida a favor.

Para Beltrán (1999), o passe é um fundamento que todo atleta sabe executar, mas poucos o dominam, a técnica perfeita para se beneficiar ao máximo em uma partida. Por exemplo, um atleta com uma boa bagagem de experiências desenvolvidas nas fases anteriores de aprendizagem, poderá utilizar o passe ao serviço da equipe, colocando na partida uma série de recursos técnicos relacionados com este.

O fundamento de marcação é o quarto fundamento na frequência de treino. Usualmente, esse fundamento é denominado fundamento defensivo. Os fundamentos defensivos ou de marcação caracterizam-se pela execução sem a posse da bola (DE ROSE JUNIOR; TRICOLI, 2005). O treinamento deste fundamento é muito importante porque por meio dele a equipe defensiva recupera novamente a posse da bola. Provavelmente por este motivo que, embora seja um fundamento tão importante tenha sido o penúltimo (quarto) na frequência de treinamento.

Outra explicação para este resultado pode estar relacionada ao fato de muitos treinadores treinam fundamentos ofensivos em detrimento dos fundamentos defensivos. Muitas vezes incentivados pelos próprios atletas, pois esses o consideram, muitas vezes pouco atraentes e muito exigentes no aspecto físico. Talvez por ser pouco valorizado pelos espectadores e a mídia em geral. Para Wissel (2006), uma boa marcação é fundamental para ganhar uma partida e, mais que habilidade, requer vontade e inteligência. Embora a vontade seja fundamental, está limitada pelo condicionamento físico.

Segundo Lopes (2007), em virtude do entendimento disseminado que a defesa individual deve ser o primeiro sistema defensivo a ser ensinado para iniciantes em Basquetebol, a defesa por zona não tem sido colocada como uma opção metodológica. Por esse motivo muitos treinadores de equipes formativas utilizam a marcação individual como a mais treinada, por

acreditarem que por meio dessa, o ataque também desenvolve habilidades na tentativa de superar a marcação.

O fundamento Rebote foi o fundamento treinado com menor frequência. O que parece ser uma negligência com um fundamento tão importante, seja para a equipe defensiva como para equipe ofensiva. Santos e Tavares (2007) afirmam que o rebote ofensivo é uma ação fundamental no jogo de basquetebol, podendo constituir-se como a segunda “vida” do ataque. Se, em situação de jogo, o atleta consegue pegar um rebote ofensivo, essa ação possibilitará oportunidades de arremessos em áreas próximas à cesta, possibilitando diversas situações a seu favor como, por exemplo, faltas cometidas por adversários e evitando que o adversário possa contra-atacar com facilidade. Para os mesmos autores, os treinadores, de uma maneira geral, reconhecem a importância do rebote no jogo de basquetebol, considerando a elevada percentagem de lançamentos não concretizados (em média superior a 50%). No entanto, não obtém o necessário cuidado por parte dos intervenientes no jogo, continuando a ser uma ação negligenciada e sub-aproveitada no basquetebol português.

Acredita-se que os jovens dominem as bases técnicas da modalidade escolhida no começo da etapa de especialização esportiva, cuja tarefa é o aperfeiçoamento da técnica individual, a qual permanecerá pelo resto de suas vidas. De acordo com a faixa etária dos atletas de Basquetebol infanto-juvenis (13 a 16 anos), Oliveira e Paes (2001), destacam duas etapas: a etapa de especialização esportiva, que percorre fases diferentes no aprendizado e a etapa do trabalho esportivo especializado, a qual deve acontecer após os 14 anos de idade, em que os movimentos relacionados às habilidades esportivas passam do estágio específico geral para o estágio especializado. Dessa maneira, acontece o aperfeiçoamento do aprendizado anterior, na fase de iniciação, porém, com maior intensidade e dedicação nos treinamentos e competições. Para os mesmos autores, a especificidade do gesto técnico ou a

definição de uma função na quadra, como o pivô no basquetebol, deve estar de acordo com a idade biológica e com as experiências vividas anteriormente.

É importante, na faixa etária dos 13 a 16 anos, o conceito de diversidade de funções dos jogadores, fator essencial no basquetebol moderno, pois jogadores com características diferenciadas deverão predominar sobre aqueles que exercem somente uma função em uma partida (DE ROSE JUNIOR; TAVARES; GITTI, 2004).

5.2 VARIÁVEL “SEXO” CONTROLADA

Entre os meninos, o fundamento técnico treinado com maior frequência (em valores nominais), foi o Drible, seguido respectivamente pelo Arremesso, Passe, Marcação e Rebote. Já, entre as meninas, o fundamento técnico mais treinado (também em valores nominais), foi o Arremesso, seguido respectivamente pelo Drible, Passe, Marcação e Rebote. Embora existam diferenças na ordenação dos fundamentos, comparações de média indicam não haver diferenças significativas ($p < 0,05$) entre meninos e meninas. Estes resultados estão de acordo com o de Fernandes (2007) num estudo realizado com jovens atletas basquetebolistas de ambos sexos, afirma que, não há diferenças significativas quanto à aprendizagem dos fundamentos do basquetebol entre os sexos, só nas apreciações iniciais as meninas obtêm uma performance menor. Estes resultados são similares aos encontrados em nosso estudo.

Muitas equipes infantis e infanto-juvenis são treinadas pelos mesmos técnicos, embora em grupos diferentes, divididos segundo o sexo e as idades. Este elemento poderia explicar os valores obtidos em nosso estudo em relação ao sexo masculino e feminino. Isto condiz a Korsakas (2002) que afirma, é comum, no contexto esportivo, que as crianças e adolescentes sejam divididas em grupos de acordo com suas competências, formando um grupo dos mais habilidosos e outro dos menos capazes, ou então colocados meninos e

meninas em grupos distintos. Sabe-se que antes da puberdade, meninos e meninas podem ter um rendimento similar na aprendizagem e execução de habilidades esportivas. Esta diferença de comportamento em relação aos gêneros deve-se mais a questões culturais e históricas que biológicas. Alguns pais aceitam que seus filhos (as) pratiquem esportes, no entanto, apresentam-se inflexíveis a que meninas pratiquem da mesma forma certas modalidades que meninos (KORSAKAS, 2002).

O fato é que basquetebol torna-se cada vez mais popular na população infanto-juvenil no estado de Santa Catarina, conforme o acompanhamento dos Campeonatos Estaduais das categorias desde 2000 até o presente ano; como também nos dos Jogos Escolares nessas faixas etárias. Essa realidade também é encontrada em outros países como nos Estados Unidos, onde a participação de garotas no basquetebol juvenil ultrapassou pela primeira vez todos os outros esportes (RYAN, 2004). No Brasil, o basquete feminino adulto vem sendo destaque a nível internacional nos últimos dez anos. Nas categorias formativas, nos últimos dez anos, desde junho de 1997, a CBB (Confederação Brasileira de Basketball) realizou 141 Campeonatos Brasileiros de base (cadete, juvenil, Sub-20, Sub-21 e Sub-22) com a participação de mais de doze mil atletas, de 15 a 22 anos, representando as 27 federações filiadas (CBB, 2007). Essa realidade no âmbito do basquetebol infanto-juvenil, leva a uma reflexão e análise mais cuidadosa em relação ao tratamento das diferenças no treinamento técnico desportivo no basquetebol.

Em Santa Catarina, o basquetebol nas categorias infantil (13 e 14 anos) e infanto-juvenil (15 e 16 anos), apresenta um número significativo de participantes. Por esta razão, em nossa amostra foi possível aplicar o inventário em 286 atletas masculinos e 273 atletas femininos, o que representa um valor nominal satisfatório de ambos os sexos para um estudo comparativo de nossa amostra.

5.3 VARIÁVEL “CATEGORIA” CONTROLADA

A organização sistemática dos conteúdos deve estar de acordo com os objetivos específicos e direção metodológica estabelecida para cada uma das etapas (GRAÇA *et al.*, 1991). Nesse sentido, o início da formação especializada no domínio técnico só se efetuará a partir da categoria infantil. No nosso estudo, o fundamento que os basquetebolistas da categoria infantil mais treinam é o Arremesso e Drible formado por um grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$). Isso, poderia estar indicando uma especialização destes dois fundamentos ofensivos em relação aos fundamentos Passe, Marcação e Rebote. Na categoria infantil, deveria começar a aprimorar os fundamentos específicos do basquetebol, porém, sem definir posições específicas por exemplo: como armadores, laterais ou pivôs (CLARET, 2005). Segundo Korsakas (2002), é comum no basquetebol, ver crianças e adolescentes, as quais pela estatura, jogam desde cedo como pivô e têm restringidas as possibilidades de desenvolverem outras habilidades não exigidas nessa posição, mas necessárias para um armador ou lateral. Durante o treino todos os atletas deveriam trabalhar todos os fundamentos ofensivos e defensivos, nos quais os atletas se posicionam de frente ou de costas para a cesta. Durante as partidas as posições ou funções na quadra deveriam ser distribuídas segundo a aptidão dos atletas em realizá-las.

Já, na categoria “infanto-juvenil” o fundamento técnico mais treinado é o Arremesso, seguido pela Marcação e Drible indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), seguidos pelo Passe e Rebote. O resultado encontrado no nosso estudo, vem ao encontro da literatura específica da modalidade que afirma que, para um atleta basquetebolista que se inicia em categorias de base (infantil e infanto-juvenil), as aprendizagens dos fundamentos técnicos ofensivos e defensivos são de certa forma, a maneira orientada de um processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento dos diversos movimentos executados livremente pelas crianças e adolescentes nos jogos próprios destas idades (ESPER DI CESARE, 2006). Para o mesmo autor, o técnico, para realizar

eficientemente seu trabalho, deve apoiar-se numa correta metodologia que permita obter resultados desejados, o qual deve transitar entre cada uma das três fases, as quais se relacionam com a aprendizagem inicial, aprendizagem profunda, a consolidação e o aperfeiçoamento das categorias do movimento (habilidade, hábito motor e destreza), apoiando-se nos princípios do treinamento esportivo e os métodos e meios, que deve aplicar segundo a etapa pela qual transita e, sobretudo, observando rigorosamente as características individuais do potencial a desenvolver.

Nesse sentido, Oliveira e Paes (2004) indicam que os fundamentos técnicos do basquetebol, nas categorias infantil e infanto-juvenil, podem ser treinados com a utilização de três métodos. O método de ensino integral das ações motoras técnicas utilizando-se de exercícios e jogos de forma global; o método de ensino analítico-sintético, em que o ensino da técnica é realizado por partes; e o método situacional ou situações de jogo em 2x2; 3x3, 2x1, 3x2 (dois atacantes versus dois defensores; três atacantes versus três defensores; dois atacantes versus um defensor; três atacantes versus dois defensores). No entanto, o autor acrescenta que tais métodos ainda são muito discutidos na literatura especializada do treinamento desportivo, especialmente nos Jogos Desportivos Coletivos e todos os métodos são importantes e devem ser utilizados pelos professores e técnicos, e ainda outros métodos podem ser criados, para propiciar aos atletas maior número de informações por meio de práticas não repetitivas e motivantes.

Nesta fase, os técnicos deverão estar atentos às diferenças no desempenho devido ao estágio diferenciado de crescimento de cada atleta, já que alguns já se encontram no início da puberdade. Outros poderão estar passando por um período rápido de crescimento, o que explicaria porque não têm coordenação motora durante determinados exercícios (FERREIRA; MARKUNAS; DO NASCIMENTO, 2005). Nesse ciclo os treinos são realizados de três a quatro vezes por semana, com carga horária de uma hora e meia distribuídas entre parte técnica e tática, e mais de trinta minutos de parte física,

aumentando progressivamente o volume e a intensidade do treinamento (FERREIRA; MARKUNAS; DO NASCIMENTO, 2005).

O técnico deve estar atento, durante o processo de ensino, que nem todos os alunos aprendem com o mesmo ritmo, pelo que deve diferenciar o trabalho de cada um, segundo o progresso que tenham demonstrado, e para tal, pode fazer vários grupos de trabalho segundo o nível conseguido e, assim, poder atender diretamente de forma diferenciada aos que mais precisam (FERREIRA; MARKUNAS; DO NASCIMENTO, 2005). O tempo destinado à aprendizagem de cada elemento, pode-se dizer, depende de certa forma do tempo que demorem os atleta para elaborarem certo hábito motor, no entanto, é uma tarefa que nunca termina, porque a etapa de iniciação, lhe sucede a etapa de especialização e a esta a etapa de aperfeiçoamento, mas que principalmente se materializa por meio da realização de combinações de exercícios executados a um ritmo parecido ao ritmo da execução no jogo.

6 CONCLUSÕES

Os resultados obtidos nesta pesquisa indicam que o fundamento técnico-desportivo do basquetebol (em valores nominais), que é treinado com maior freqüência na faixa etária de 13 a 16 anos é o Arremesso, seguido pelo Drible, Passe, Marcação e Rebote.

As comparações de médias (teste *t* pareado) demonstraram que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre dois pares de fundamentos técnico-desportivos do basquetebol: “Drible e Arremesso” e “Passe e Marcação”. Entre todos os demais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, as diferenças foram estatisticamente significativas ($p < 0,01$). Portanto, conclui-se que a ordem seqüencial da freqüência de treinamento dos fundamentos técnico-desportivos – da maior para a menor freqüência – é iniciada por dois grupos estatisticamente indissociáveis ($p > 0,05$): “Arremesso e Drible”, “Passe e Marcação”, seguidos pelo Rebote. Esse resultado responde ao objetivo geral do estudo.

Quanto às conclusões que respondem aos objetivos específicos da pesquisa foram as seguintes:

- 1) Quando a variável “sexo” foi controlada, constatou-se que entre os meninos, o fundamento técnico treinado com maior freqüência é o par “Arremesso e Drible”, seguido pelo par “Passe e Marcação” (ambos indissociáveis estatisticamente; $p > 0,05$), seguidos do Rebote. Entre as meninas, o fundamento técnico mais treinado foi o Arremesso seguido, pelos pares “Drible e Passe” e “Passe e Marcação” (indissociáveis estatisticamente; $p > 0,05$), e, finalmente, o Rebote.
- 2) Quando as freqüências de treinamento entre “sexo” foram comparadas, nenhuma diferença significativa ($p < 0,05$) foi encontrada.
- 3) Quando a variável “categoria” foi controlada, o fundamento que os basquetebolistas da categoria infantil (13 e 14 anos) mais treinam é

“Arremesso e Drible” formado por um grupo indissociável estatisticamente ($p > 0,05$), seguido pelo Passe, Marcação e Rebote. Na categoria “infanto-juvenil” (15 e 16 anos), o fundamento técnico mais treinado é o Arremesso, seguido pela “Marcação e Drible” (indissociáveis estatisticamente; $p > 0,05$) seguidos pelo Passe e pelo Rebote.

- 4) Quando as freqüências de treinamento entre as “categorias” foram comparadas verificou-se que o Arremesso, Rebote e Marcação são significativamente ($p > 0,05$) mais treinados pelos basquetebolistas infanto-juvenis (15 e 16 anos).

Esses resultados devem ser interpretados com certo cuidado, já que se trata de um primeiro estudo usando esta estratégia de avaliação da freqüência do treinamento dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol. Entretanto, acredita-se que os resultados obtidos apresentem importantes avanços na área da pedagogia do esporte e, particularmente, na organização e estruturação do treinamento técnico-desportivo no basquetebol infantil e infanto-juvenil. Outras estratégias, tais como observação, filmagem, entrevistas com os treinadores, entre outros, não devem ser preteridos e, possivelmente, devam ser utilizados em conjunto com ITTB-50. Estudos futuros poderiam associar essas diferentes estratégias de medidas da freqüência de treinamentos dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, de forma a aprofundar o conhecimento na área e melhor conhecer as potencialidades e deficiências do ITTB-50.

Na realidade, a pouquíssima freqüência de treinamento de alguns fundamentos técnico-desportivo em detrimento de outros poderia indicar um processo de formação precocemente unilateral; enquanto que os fundamentos técnico-desportivos praticados com muitíssima freqüência, indicariam um processo multilateral específico do esporte. No entanto, é preciso salientar que esses resultados não passam de indicações, as quais podem representar o

início de um longo caminho a percorrer, visando trazer contribuições para a qualidade do treinamento esportivo infantil e infanto-juvenil.

Essas contribuições podem ser consideradas relevantes para o planejamento das atividades do atleta de basquetebol em curto, médio e longo prazo. Em curto prazo, o atleta tomará contato com o basquetebol na perspectiva da formação multilateral específica do esporte. Esse caminho poderá permitir que o atleta se especialize numa determinada posição de caráter tático-técnica no momento adequado, evitando uma decisão precoce. Isso poderá contribuir, até mesmo, com a permanência do atleta na prática desportiva, pois nesse processo poderão ser estimuladas a criatividade e a liberdade de expressão dos atletas. Há uma ampla variedade de experiências motoras que a prática de uma modalidade esportiva específica pode oportunizar. Em médio prazo, o atleta poderá aprimorar as técnicas desportivas específicas, o que possibilitará futuras aprendizagens, na busca da melhor performance. E, em longo prazo, é possível desenvolver o máximo potencial do atleta, alcançando sua máxima capacidade de performance individual e coletiva.

Cabe também salientar, que a pesquisa na área da pedagogia do esporte e, especificamente, nos Jogos Desportivos Coletivos deve propiciar a construção e validação de instrumentos para a coleta de informações que auxilie os treinadores em suas atividades realizadas na quadra. Sempre respeitando as necessidades individuais dos alunos, do grupo, da instituição, e da cultura local. Acredita-se que o ITTB-50 possa ser utilizado, não apenas por mais pesquisadores, mas também por treinadores que queiram obter informações diretas dos próprios atletas a respeito da frequência de treinamento dos fundamentos técnico-táticos do basquetebol.

Por fim, reitera-se a expectativa de que esse estudo traga contribuições para a produção do conhecimento à Pedagogia do Treinamento Desportivo, principalmente, para a modalidade esportiva de basquetebol. Inclusive,

acredita-se que os resultados dessa investigação possam, de fato, servir de subsídios para os treinadores e pedagogos do esporte repensar o planejamento, a organização e os métodos utilizados nos treinamentos realizados na quadra de basquetebol.

REFERÊNCIAS

ADELINO, J. **As coisas simples do basquetebol**. Lisboa: Direção Geral dos Desportos, 1991, 399 p.

ADELINO, J.; VIEIRA, J.; COELHO, O. Jovens no desporto. Um pódio para todos. **Treino Desportivo**, n 2, p.19-32, 1998.

AMADO, J. Especialização precoce: a precipitação para o (in) sucesso. **Treino Desportivo**, n 2, p.19-32, 1998.

AMADOR, F. Q. Orientaciones metodológicas y componentes del entrenamiento deportivo en el baloncesto. **Revista digital efdeportes**. Buenos Aires 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>> . Acesso em: 11 nov. 2007.

AÑO, V. **Planificación y organización del entrenamiento juvenil**. Madrid: Gymnos. 1997.

ARAÚJO, J.M.; PINTO, C.; LEITE, M. **Basquetebol: modelo de jogo**. Lisboa: Caminho. 2004.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Apresentação de citações em documentos**, NBR 10.520/2001. Rio de Janeiro, 2001.

BALBINOTTI, C.A.A. O ensino do Tênis de Campo: o processo de aprendizagem progressiva. In: In: TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R. (org). **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 399-407. 2006.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Estudo descritivo do Inventário do Treino Técnico-Desportivo do Tenista: resultados parciais segundo o sexo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.3, n.3, p.7-17. 2003.

_____. Estudo descritivo do inventário do treino técnico-desportivo do tenista: resultados parciais segundo o 'ranking'. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.5, n.1, p.49-58. 2005.

BAKER, J.; CÔTÉ, J. Sport-Specific Practice and the Development of Expert decision-Making in Team Ball Sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, n15, p. 12-25, 2003.

BALYI, I. O desenvolvimento do praticante a longo prazo sistemas e soluções. **Treino Desportivo**, p.22-27. 2003.

BARBANTI, V. **Formação de esportistas**. São Paulo: Manole, 2005. 186p.

BAYER, C. **La Enseñanza de los Juegos Deportivos Colectivos**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1986. 245 p.

BEARD, B. **El jugador completo de baloncesto**. Barcelona: Hispano Europa. 1988. 201p.

BELTRÁN, J. O. **1250 Ejercicios y Juegos en Baloncesto**. Barcelona: Paidotribo. Volumen I. p. 27-149.1999.

BIANCO, M.A. Capacidades Cognitivas nas Modalidades Esportivas Coletivas. In: DE ROSE JR, D. **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p 24-40. 2006.

BISQUERA, R.. **Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSS**. Barcelona: PPU, 1987.

BIZZOCCHI, C.E. Planejamento em esportes coletivos. In : DE ROSE JR, D. **Modalidades Esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p 90-112. 2006.

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. **La iniciación deportiva y el deporte escolar**. Barcelona : INDE. 1999. 448p

BÖHME, M.T.S. O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In : De ROSE JR, D. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. São Paulo : Artmed, p109-122.2002.

BOMPA, T.O. Diretrizes de treinamento para jovens atletas. In :_____, **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo : Manole, p 01-24. 2002a.

_____, Estágio do desenvolvimento. In :_____,**Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo : Manole, p 25-36. 2002b.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.

BUNKER, D.; THORPE, R. A model for the teaching of games in secondary schools. **Bulletin of Physical Education**, v.18, n.1, p.5-8, 1982.

CAFRUNI, C.B. **Análise da carreira esportiva de atletas brasileiros: um estudo da relação entre o processo de formação e o rendimento esportivo**. Porto, 2002. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 2002.

CANDEIAS, G.J. Crianças e formação desportiva. **Treino Desportivo**, v ano1, número especial 3, p 03-10. 1998.

CARDENAS, D., PINTOR, D. La iniciación al baloncesto en el médio escolar. In: RUIZ, J.F.; LOPEZ, A.; CASIMIRO, A. (Ed.). **La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos**. Madrid: Gymnos, 2001.

CARVALHO, J. O treino das técnicas esportivas na formação do jovem atleta. **Treino Desportivo**, v.Edição Especial, p.43-48. 1998.

CLARET, J. **Aspectos técnicos que no debemos olvidar en la enseñanza de jugadores jóvenes**. “ Jornades Bàsquet Jove – l’hospitalet”. Barcelona, 2005.

COELHO e SILVA, M. J. Treino desportivo com crianças e jovens. **Treino Desportivo**, v.Ano II número especial 2, p.02-11. 1999.

COLE, D. A. Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.55 p.584-594, 1987.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL (CBB). **Seleções Brasileiras de Base**. Rio de Janeiro, 2007. Disponível em : <<http://www.cbb.com.br>>. Acesso em: 10 de janeiro de 2008.

_____. **Regras Oficiais de Basquetebol e Manual dos Árbitros, 2004**. Disponível em: <<http://www.cbb.com.br>> . Acesso em: 10 de janeiro de 2008.

DAIUTO, M. **Basquete: metodologia do ensino**. São Paulo: Hemus, 1991a. 281 p.

_____. **Basquetebol: origem e evolução**. São Paulo: Iglu, 1991b.

DAMASIO, L.; SERPA, S. . O treinador no desporto infanto-juvenil. **Treino Desportivo**, ano II, no. Especial. p. 41-44.2000

DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Shape, 1998 395.

DE ROSE JUNIOR, D. Modalidades esportivas coletivas: o basquetebol. In _____, **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v 1, p 113-127. 2006.

DE ROSE JUNIOR, D.; TRICOLI, V. .Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: De ROSE JR, D.(Ed).**Basquetebol: uma visão integrada entre a ciência e a prática**. São Paulo: Manole, p 01-14. 2005.

DE ROSE JUNIOR, D; TAVARES, A.C.; GITTI, V. Perfil técnico de jogadores brasileiros de basquetebol: relação entre os indicadores de jogo e posições

específica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v 18 n 4. p 377-384. 2004.

DE ROSE JUNIOR., D; GASPAR, A.; SINISCALCHI, M. Análise estatística do desempenho técnico coletivo no basquetebol. **Revista digital efdeportes**. Buenos Aires. n. 49. 2002. Disponível em:< [http:// www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)> . Acesso: 11 nov. 2007.

DIAZ VÉLEZ, J. Utilizando apropriadamente o drible. **Apuntes del Curso para técnicos de Basquetbol**. Buenos Aires: 2000

ESPER DI CESARE, P.A. Estratégias de intervenção pedagógica-didática em el processo de enseñanza-aprendizaje del baloncesto em edades formativas. **Baloncesto formativo em lar red**. Buenos Aires, 2006. Disponível em <<http://www.baloncestoformativo.com.ar>>. Acesso em 10 de julho de 2007.

ESTRIGA, M.L.D; MAIA, J.A. Um estudo exploratório com treinadores e docentes sobre a orientação desportiva de crianças e jovens. **Treino Desportivo**, Ano V, no. 23. p 44-49, 2003.

FERNANDES, F. La Enseñanza del Deporte con Diferentes Programas: Técnico, Tático y Técnico-Tático. **Baloncesto formativo em lar red**. Buenos Aires. Disponível em <<http://www.baloncestoformativo.com.ar>>. Acesso em 11 de novembro de 2007.

FERREIRA, A. P. Ensinar os jovens a jogar....A melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática. **Revista Treino Desportivo**, n 20. p 35-41. 2002

FERREIRA, A. E. X. ; DE ROSE JR, D. **Basquetebol. Técnicas e táticas**: uma abordagem didático-pedagógica. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Ltda E.P.U Editora da Universidade de São Paulo EDUSP. 1987. 99 p.

FERREIRA, H. B; GALATTI, L.R.; PAES R.R. Pedagogia do esporte: considerações pedagógicas e metodológicas no processo de ensino-aprendizagem do basquetebol. In: PAES, R.R.; BALBINO, H.F. **Pedagogia do esporte**: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p 121-136. 2005.

FERREIRA, M.C.; MARKUNAS, M.; Do NASCIMENTO, P.R.. A prática na formação de atletas no basquetebol feminino.In: De ROSE JR, D.; TRICOLI, V. **Basquetebol**: uma visão integrada entre ciência e prática. São Paulo: Manole, p 31-62. 2005.

FILIN, V.P.; VOLKOV. V.M. **Seleção de talentos nos desportos**. Londrina:Editora Midiograf. 1998. 193p.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A. OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: Centro de estudos dos jogos desportivos. p 11-24.1998.

GIMENEZ, A. M. **Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto**. Barcelona: INDE Publicaciones, 2005. 212p

GOLDSTEIN, S. **La bíblia del entrenador de baloncesto**. Barcelona: Paidotribo, 2003.347 p.

GOMELSKI, A., **Baloncesto: la dirección del equipo**. Barcelona:Hispano. 1990 164p.

GONÇALVES, Carlos. **Um olhar sobre o processo de formação do jovem praticante**. Revista Treino Desportivo. Ano II número especial 2, p.42-48.1999

GONZALEZ, R.H. **Inventário do treinamento técnico do basquetebol (ITTB-50)**. Núcleo de pedagogia e psicologia do esporte. ESEF/UFRGS, 2006.

GONZALEZ, R.H. et al.; Estudo da validade fatorial confirmatória do treino técnico desportivo do basquetebol (ITTB-50). **Coleção Pesquisa em Educação Física**, V.6, no. 2 , p 89-94. 2007.

GRAÇA A. Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In: GRAÇA, A; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: FCDEF-UP, p. 27-34.1998.

GRAÇA, A; OLIVIERA, J. **O ensino dos jogos desportivo**. Porto: FCDEF-UP, 1998. 244 p.

GRAÇA, A. *et al.* **Modelo de competência nos jogos de invasão: uma ferramenta didática para o ensino do basquetebol**. Porto: Centro de Estudos dos Jogos desportivos. 2007.

GRAÇA, A. *et al.* Perspectiva Integrada e Progressiva de formação de jogadores em basquetebol. **Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa**. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Portugal.v2 1991. 564p.

GRECO, P.J. Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos. In: GARCIA, E.S.; LE- MOS, K.L.M. (Orgs.). **Temas atuais em educação física e esportes**. Belo Horizonte: Saúde, v.6, p.49-72. 2001.

_____. O ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos: uma análise inter e transdisciplinar. In: GARCIA, E.S.; LEMOS, K.L.M. (Orgs.). **Temas atuais em educação física e esportes**. Belo Horizonte: Saúde, v.7, p.53-78.2002.

GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, p.63-77.1998a.

_____. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. In: GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, p 15-36. 1998b.

_____. Iniciação aos esportes coletivos: uma escola da bola para crianças e adolescentes. In: DE ROSE JR, D. **Modalidades esportivas Coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. P 180-193. 2006

GRIFFIN, L.L.; MITCHELL, S.A.; OSLIN, J.L. **Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach**. Champaign: Human Kinetics. 1997.

GUTIÉRREZ, J.A. **El fundamento: su aprendizaje, su entrenamiento, su aplicación en el basquetbol**. Buenos Aires: Imprenta Acuña. 1998. 146 p.

HERR,L.; ERRAIS, B. Basquetebol: o ressalto. **Revista Treino desportivo**. n 8. p. 15-24. 1977

HOPPER, T. Teaching games for understanding: the importance of student emphasis over content emphasis. **JOPERD**, Reston, v.73, n.7, p.44-8, 2002.

HOTZ, A. Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível: o treino da técnica elaborado em bases metodológicas. **Revista Treino Desportivo**. N 6, p 22-36. 1999.

ISKANDAR, J.I. **Normas da ABNT: comentadas para trabalhos científicos**. Curitiba: Juruá, 2007. 96 p.

JOCH, W. **O talento esportivo**. Rio de Janeiro: House Lobmaier. 2005. 354 p.

KONZAG, I. Formação Técnico-Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. **Revista Treino Desportivo**, n.19, mar p.27-37. 1991.

KORSAKAS, P. O esporte infantil: as possibilidades de uma prática educativa. In: DE ROSE JR., **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, p 39-49. 2002.

LIMA, A. O ensino da técnica no treino com jovens. **Treino Desportivo**, v. Ano II número especial 2 . p 51-52. 1999.

LOPES, R. Defesa por Zona: Uma Opção Metodológica para Iniciantes em Basquetebol. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Vol 7 supl. 1 . 2007 p 69.

LÜCKMANN, L.C.; ROVER,A.; VARGAS,M. **Metodologia do trabalho científico**: diretrizes para elaboração de trabalhos científicos.Joaçaba: Editora Unoesc. 2007. 102 p.

MARQUES, A. T. Sobre as questões da qualidade no treino dos mais jovens. In: DA SILVA, F. M. (org.). **Produção do conhecimento no treinamento desportivo**: pluralidade e diversidade. João Pessoa: Editora Universitária / UFPB, p. 51-59. 2000.

_____. Conceito geral de treino de jovens: aspectos filosóficos e doutrinários da actividade e do treinador. **Treino Desportivo**. Ano IV no. 20. 2002

MARQUES, A.T.; OLIVEIRA, J.M. O treino dos jovens desportistas. Atualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.1 n. 1, p.130-137. 2001.

MARTIN, D. *et al.*, **Metodologia General del Entrenamiento Infantil y Juvenil**. Barcelona: Paidotribo, p. 187-223. 2004.

MARSH, H. W., BALLA, J. R.; MCDONALD, R. P. Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. **Psychological Bulletin**, n 103, p 391-410.1988.

MAROCO, J. **Análise Estatística com utilização do SPSS**. Porto: Edições Sílabo, 2003.

MATVEEV, L. P. **Preparação Desportiva**. Londrina: Centro de Informações desportivas, v 1, 1996. 188 p.

MATVEEV, L.P. **Teoria general del entrenamiento deportivo**. Barcelona: Paidotribo. 2001. 268 p.

MESQUITA, I. A instrução do treinador no contexto dos jogos desportivos coletivos. **RevistaTreino Desportivo**, v ano1, número especial 3. p 55-58. 1998.

MESQUITA, I. O ensino da tática e da técnica nos Jogos Desportivos: duas faces da mesma moeda. **Atlas do Simpósio Nacional de Ciências do Desporto**, p 01-11. 2004.

MORALES,J.C.P. **Processo de ensino-aprendizagem-treinamento no basquetebol**: influência no conhecimento tático processual. Belo Horizonte, 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG 2007.

NORLAND, T. The Trouble with Shooting. **Revista Eletronica Basketball Highway**. California, 1997. Disponível em < <http://www.swish22.com/>>. Acesso em 10 de fevereiro de 2008.

OLIVEIRA, J.; GRAÇA, A. O ensino do basquetebol . In: GRAÇA, A; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. Porto: FCDEF-UP, p. 61- 94. 1998.

OLIVEIRA, V. ; PAES, R.R. A pedagogia do esporte repensando o treinamento técnico-tático nos jogos desportivos coletivos. In: PAES, R.R.; BALBINO, H.F. **Pedagogia do Esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p 64-77. 2005.

_____. Pedagogia do Basquetebol: novos conceitos do ensino e do treinamento em duas fases distintas- fase de iniciação e fase de treinamento especializado. **Baloncesto formativo em la red**. Buenos Aires: 2001. Disponível em <<http://www.baloncestoformativo.com.ar>>. Acesso em 10 de dezembro de 2007

_____. A Pedagogia da especialização esportiva: um estudo sobre os jogos desportivos coletivos. **Baloncesto formativo em la red**. Buenos Aires : 2004. Disponível em <<http://www.baloncestoformativo.com.ar>>. Acesso em 11 de novembro de 2007.

OKAZAKI, V.H A. et al., Diagnóstico da especificidade técnica dos jogadores de basquetebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 12, n 4 p 19-24. 2004.

OKAZAKI, V.H.A.; RODACKI, A.L.; OKAZAKI, F.H.A.; Arremesso tipo jump no basquetebol: novatos versus experientes. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. n 5 (2). p. 33-39. 2006.

ORTEGA,E. *et al* Análisis de las variables que anteceden al lanzamiento de 3 puntos en baloncesto de alto rendimiento y la repercusión en su eficacia. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Vol 7 supl. 1 . p.35-36. 2007

PAES, R. R.; BALBINO, H.F., Processo de ensino e aprendizagem do basquetebol: perspectivas pedagógicas. In: DE ROSE JR, D.; TRICOLI, V. **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. São Paulo: Manole, p 15-29. 2005.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS** (3ª Ed.). Lisboa: Silabo, 2003.

PEYRÓ, R.; SAMPEDRO, J. **Pedagogia del baloncesto**. Valladolid: Editorial Miñon. 1979.

PLATONOV, V.N. Princípios da preparação a longo prazo. **Revista Treino Desportivo**, n Especial. p 14-23. 1997.

_____. A preparação técnica-tática e psicológica dos desportistas. In: PLATONOV, V.N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, p. 354 – 369. 2008.

PRIMO, G. **Baloncesto el ataque**. Barcelona: Martinez Roca. 1988.

QUARESMA, E. Técnica desportiva: uma via para o sucesso do jovem praticante. **Revista Treino Desportivo**. N 7 p. 17-22. 1999

RAMOS, S. Treino integrado: necessidade ou redundância. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto** v. Ano I. Número especial 3. p 49-54.1998.

RAMOS, V. ; GRAÇA, A.; NASCIMENTO, J. V.; A Representação do ensino do basquetebol no contexto escolar: estudos de casos na formação inicial em educação física. **Revista Brasileira de Educação Física Esp**, v 20, n 1, p. 37-49. 2006.

RIEDER, H. Como melhorar a técnica. **Revista Treino Desportivo**, n. 14, p. 53-62. 1989

REIS, E. **Estatística descritiva**. Lisboa: Edição Silabo, 2000.

REZER, R. ; SAAD, M.A. **Futebol e Futsal**: possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas. Chapecó: Argos. 2005. 222p

ROLIM MARQUES, R. J. **Contributo para o estudo do treino de meio-fundo/fundo de atletas jovens em Portugal**. Porto, 1998. 440p. Dissertação (Doutorado em Ciências do Desporto). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto

ROMAN, I.R. **Entrenador de Iniciación al Baloncesto**: apuntes de Técnica Individual. Federación Española de Baloncesto: Madrid. 2000.

RYAN, S.W. Basquete. In: COMISSÃO MÉDICA DO COI. **Mulheres no Esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p 451-459. 2004

SANCHEZ, M. *et al.*, El desarrollo de la pericia en baloncesto: claves para la formación del jugador de alto rendimiento. **Revista Apunts**, n 83, 1º. p 52- 60. 2006.

SANTOS,A.; TAVARES, F. O Ressalto Ofensivo no Basquetebol: Estudo descritivo e comparativo em juniores de ambos os sexos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, vol 7 supl. 1 p.22. 2007

SIRKIN, R. M. **Statistics for the Social Sciences**. London: Sage Publications, 1999.

SILVA, L. R. R. Treinamento Esportivo: diferenciação entre adultos e crianças. In: SILVA, L.R.R. **Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes**. São Paulo: Phorte. p. 15-53 2006.

TANI, G. Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In: BARBANTI, V.J.; AMANDIOA.C.;BENTO, J.O.; MARQUES, A. T. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde**.São Paulo: Manole. 2002.

TANI, G.; DOS SANTOS, S.; MEIRA JR. C. O ensino da técnica e a aquisição de habilidades motoras no desporto. In: TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R.D. **Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. p 227-239. 2006.

TEODORESCU, L. **Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos**. Lisboa: Horizonte. 1984. 224 p.

THOMAS, K. The development of Sport Expertise: From Leeds to MVP Legend. **Quest**, v.46 (2), p.199-210.1994.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K., **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.

TICÓ CAMÍ, J. 1013 **Ejercicios y juegos polideportivos: deportes de cooperación / opsiación**. Barcelona: Paidotribo. p 39-55. 2005

TORRES, A.; ARJONILLA, N. **Apuntes de Fundamentos Individuales del Curso de Técnico Elemental en Baloncesto: Federación Española de Baloncesto**, 1999.

TSCHIENE, P. En favor de una teoría del entrenamiento juvenil. **Stadium**. No. 143. p18-28 1990.

VARY, P. **1000 Ejercicios y juegos de baloncesto**. Barcelona: Hispano Europea. 2000, 224 p.

WEINECK, J. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. São Paulo: Manole, 1999.

WILLIAMS, A.M.; HODGES, N. J.; Practice, instruction and skill acquisition insoccer: challenging tradition. **Jornal of Sports Sciences**. 23(6) p 637-650. 2005

WISSEL, H. **Baloncesto, aprender y progresar**. Barcelona: Paidotribo, 2006. 232 p.

ANEXOS

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro que fui esclarecido, de forma detalhada sobre a pesquisa, que tem como título: O TREINO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICO-DESPORTIVOS DOS ATLETAS DE BASQUETEBOL INFANTIL E INFANTO-JUVENIL: um estudo descritivo-exploratório, bem como da importância de sua realização. Esta pesquisa tem por objetivo geral verificar qual e a frequência de treinamento dos principais fundamentos técnicos do basquetebol nas categorias infanto-juvenis da faixa etária de 13 a 16 anos, que participam das competições institucionalizadas em Santa Catarina (Jogos Escolares Municipais; Jogos Escolares Regionais; Campeonato das Ligas Regionais; Campeonato da Federação Catarinense de Basketball).

O responsável por esta pesquisa, Professor Ricardo Hugo Gonzalez (telefone (49) 3433-1619 e 9109-2611; endereço eletrônico: rhugogonzalez@ yahoo.com.br . Aluno do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física/UFRGS, garantem aos participantes:

- Não há nenhum risco aos participantes da pesquisa, já que os entrevistados serão submetidos apenas a um questionário de perguntas.
- É garantido ao entrevistado, se for da sua vontade, deixar a pesquisa a qualquer momento. Para tal foi fornecido o telefone de contato.
- Prestar esclarecimentos antes e depois da pesquisa.
- A identidade dos participantes não será revelada e as informações que forem prestadas poderão ser utilizadas somente para fins científicos.

Para quaisquer outros esclarecimentos, contatar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones: (51) 3308-3738 ou 3308-3629

Nome e Assinatura do Participante da pesquisa

Nome e Assinatura do Pai ou Responsável

Nome do pesquisador: Ricardo Hugo Gonzalez
Telefone: (49) 3433-1619 e 9109-2611.

ANEXO II

INVENTÁRIO DO TREINAMENTO TÉCNICO-DESPORTIVO DO BASQUETEBOL (ITTB-50)

Data de nascimento:
Data: ____/____/2008

Idade: Sexo: ()M ()F

Competição em que participa: a) Jogos Escolares Municipais;
b) Jogos Escolares Regionais;
c) Campeonato das Ligas Regionais;
d) Campeonato da Federação Catarinense de Basketball

INVENTÁRIO TÉCNICO DE BASQUETEBOL

- 1 – Isto treino pouquíssimo
2 – Isto treino pouco
3 – Treino mais ou menos
4 – Isto treino muito
5 – Isto treino muitíssimo

Responda, nos parênteses apropriados, as seguintes afirmações iniciadas com: Durante as sessões de treinamento, pratico ou (treino) ...

1	001. () Drible em velocidade com mão direita 002. () Passes de peito sem oposição 003. () Lances livres 004. () Antecipação e bloqueio defensivo 005. () Defesa do jogador com bola	6	026. () Drible de proteção 027. () Passes por detrás das costas 028. () Bandeja com cesta passada 029. () Contornar o bloqueio defensivo girando nas costas do defensor 030. () Defesa do bloqueio cego
2	006. () Drible em velocidade com mão esquerda 007. () Passes longos sobre ombro 008. () Arremessos estacionários em diferentes posições 009. () Conservar a posição de antecipação defensiva 010. () Defesa do jogador sem bola	7	031. () Mudança de direção por detrás das costas 032. () Passes picado com uma mão 032. () Arremesso de gancho de mão esquerda 034. () Ganhar a posição no rebote ofensivo de um arremesso de quadra 035. () Defesa do pivô alto
3	011. () Mudança de direção com troca de mão pela frente 012. () Desmarcação e recepção de passe 013. () Arremessos em suspensão 014. () Palmateios com uma mão contra a tabela 015. () Ajuda defensiva	8	036. () Mudança de direção entre as pernas 037. () Passes picados com duas mãos 038. () Bandeja com mudança de passos 039. () Palmateios com duas mãos na tabela 040. () Defesa do pivô baixo
4	016. () Drible com mudança de ritmo 017. () Passe picado frente à oposição defensiva 018. () Bandeja de frente de direita 019. () Antecipação e rebote ofensivo 020. () Defesa após parar o drible	9	041. () Mudança de direção com giro 042. () Passes ao pivô 043. () Arremesso após rebote ofensivo controlado 044. () Disputar o rebote com oposição 045. () Defesa ajuda e recuperação
5	021. () Drible para frente e para trás 022. () Passe por cima da cabeça 023. () Bandeja de frente de esquerda 024. () Tapinhas contra a tabela sucessivas sem a bola entrar 025. () Defesa dos cortes	10	046. () Drible com finta de mudança de direção 047. () Passes após drible 048. () Arremesso de gancho com mão direita 049. () Tomar o rebote e pivotar 050. () Defesa do bloqueio indireto

