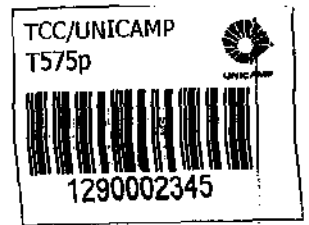


UNICAMP - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FEF - FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM CIÊNCIAS DO ESPORTE

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA
TREINAMENTO DE BASQUETEBOL
COM ESCOLARES

Pedro Raimundo de S. Toledo



UNICAMP - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FEF - FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM CIÊNCIAS DO ESPORTE

PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA
TREINAMENTO DE BASQUETEBOL
COM ESCOLARES

Trabalho realizado como exigência parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Ciências do Esporte, da FEF - Faculdade de Educação Física - UNICAMP, sob orientação do Prof. Paulo César Montagner.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer aos professores do Curso de Especialização em Ciências do Esporte pela amizade e compreensão, e em especial aos Professores Agnaldo Gonçalves, Paulo Roberto de Oliveira, Idico Pelegrinotti, Wagner Wey Moreira, Roberto Paes e Pedro Winterstein.

Ao meu orientador, Prof. Paulo César Montagner, um agradecimento especial pela paciência e conhecimento, ao me guiar neste trabalho.

INDICE

	Página
INTRODUÇÃO.....	03
CAPITULO I - ALGUMAS REFLEXOES ACERCA DO CRESCIMENTO E DE- SENVOLVIMENTO E SUA RELAÇÃO COM ESCOLARES.....	05
CAPITULO II - O BASQUETEBOL NA ESCOLA COMO MEIO DE EDUCAÇÃO..	12
CAPITULO III - PROPOSTA DE TRABALHO.....	18
CONCLUSÃO.....	20
BIBLIOGRAFIA.....	22
ANEXOS.....	23

INTRODUÇÃO

A idéia básica de desenvolver um estudo sobre a preparação técnica em basquetebol foi com o objetivo de compreender melhor e contribuir no treinamento e aperfeiçoamento esportivo de escolares e, se possível, proporcionar uma visão mais ampla e aprimorada dos conceitos de basquetebol escolar. A educação física escolar se encontra muito distante da realidade do basquetebol competitivo, o esporte realizado pelos clubes, no que tange seus aspectos de aprendizagem, conhecer e aproximar estas realidades culturais, podem enriquecer o trabalho com escolares.

Isto enriqueceu meu conhecimento e passei a utilizar métodos de treinamento e aprimoramento físico, fazendo um planejamento voltado estritamente para as deficiências específicas dos alunos, adaptando o aprendido no esporte ao aluno de escola pública.

Esse estudo pode auxiliar e apoiar colegas que não tiveram a oportunidade de viver o basquetebol como pude vivenciar nesses quase 16 anos de experiência. Tive oportunidade de realizar trabalhos em algumas categorias menores; que são categorias iniciantes no basquetebol; como pré-mirim, mirim que, de acordo com a Federação Paulista de Basquetebol, são formadas por crianças e adolescentes entre os 10 e 14 anos.

Em Piracicaba, na E.E.P.G. "Dr. Prudente de Moraes", no campeonato escolar pré-mirim (crianças nascidas até 82), desse ano de 1994. Em cinco jogos fizemos 210 pontos, sofremos apenas 30. No mirim, (crianças nascidas até 80), depois do vice de 1993, em 1994 jogamos 7 e vencemos todos. É em cima desses dados que desenvolvo uma metodologia de treinamento para se conhecer os possíveis progressos do esporte escolar, como trabalhar, o que fazer, como fazer, o plano de treinamento para as competições, material utilizado, etc.

Segundo PAES esporte escolar pode ser uma das saídas para o esporte no Brasil (1) (O autor está desenvolvendo um projeto de doutorado intitulado "O Estudo sobre o Esporte Escolar", na Faculdade de Educação da UNICAMP - 1994. É onde se pode massificar diversas modalidades dando oportunidade a todos que gostam e não têm onde praticar, dado às diferentes categorias sociais e também por ser restrito a pessoas de classes sociais menos favorecidas.

(1) PAES, Roberto. *Aprendizagem e Competição Precoces*, p. 2.

O que vemos atualmente, é um completo abandono das turmas de de treinamento esportivo nas escolas. Raramente vemos uma quadra em condições para a prática do basquetebol. Esse descaso entre as dificuldades de política pública, muitas vezes vem dos próprios professores da direção da escola e da má orientação dos alunos, que não preservam o que têm. O tema é bastante abrangente e não será aqui tratado por ser bastante polêmico e não se tratar do assunto principal do estudo.

Este estudo será dividido em 3 capítulos. No primeiro, trataremos das fases de crescimento e desenvolvimento da criança, considerando que, via de regra, atravessam fases distintas, mas em períodos e velocidades diferentes. No segundo capítulo realizaremos um estudo da modalidade olhando-o como meio de educação. MONTAGNER realizou um estudo a respeito do tema em sua dissertação de mestrado, denominado "Esporte de Competição X Educação? O caso do basquetebol". Como meio de massificação esportiva, acredito que a escola pode ser um bom meio de iniciação e massificação não só a nível competitivo, mas também para aqueles menos referenciados, com atividades que englobem a todos, independente das condições de cada um (condições físicas, técnicas e estruturas para o esporte).

→ Estas posições serão reforçadas com uma revisão bibliográfica ampla, com autores que tratam do assunto.

No terceiro capítulo usaremos como opção o trabalho já feito nesses anos, com sugestões de atividades desenvolvidas na Educação Física Escolar com propostas e um planejamento de traba-

lho para desenvolvimentos futuros.

CAPITULO I

ALGUMAS REFLEXOES ACERCA DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO E SUA RELAÇÃO COM ESCOLARES

Para se utilizar o esporte como meio de educação (aqui, o basquetebol), temos que conhecer um pouco da criança e como esta se desenvolve, considerando seus aspectos físicos, psíquicos e sociais, pois ela passa por diferentes ciclos e etapas de desenvolvimento antes de se tornar adulta.

Segundo PIAGET (1970), "todas as crianças passam por todos os estágios, e na mesma ordem, porém, há que se considerar que cada indivíduo possui um ritmo próprio de desenvolvimento que deve ser respeitado e conhecido e que depende da maturação biológica de cada um." Isto também é considerado por GO TANI (...); o desenvolvimento caracteriza-se por uma sequência fixa de

mudanças morfológicas e funcionais no organismo que, todavia, ocorrem em diferentes velocidades de indivíduo para indivíduo" (2).

Os fatores que influenciam as mudanças ocorridas nas crianças, são tanto de ordem interna quanto externa." Os fatores genéticos e as influências ambientais determinam os estágios deste desenvolvimento. Deste modo, crianças de mesma faixa etária podem apresentar graus de desenvolvimento diversos" (3). Sendo assim, cabe ao professor de educação física orientar e estimular as crianças tendo em vista estas mudanças e diferenças entre elas que tendem a ocorrer. Segundo SOARES (1989), a educação física é uma prática que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais, tais como: jogo, esporte, dança e ginástica; formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal".

O professor deve oferecer experiências variadas, que estimulem à todos que participem com maior interesse possível, as atividades em "educação física escolar".

Em Go Tani et alii, podemos encontrar três conceitos que fazem parte das atividades propostas pelo professor, e que procuram "atender ao processo de desenvolvimento". São os conceitos de consistência, constância e equivalência motora. Ter consistência significa que as atividades devem propor uma repetição de um mesmo movimento por diversas vezes; para ter constância, devem ser

(2) GO TANI. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista, p.55

(3) PAES, Roberto. Aprendizagem e Competição Precoce, p. 32

propostas atividades variadas para que esse movimento repetido possa ser utilizado em situações diferentes; e para ter equivalência é necessário que a criança possa se utilizar de diferentes meios para chegar a um determinado fim. Sendo assim, para um desenvolvimento motor bem sucedido em etapas diferentes as crianças devem ter oportunidades de experimentar situações e atividades variadas e preparadas para atingir determinados objetivos.

"A aquisição de uma habilidade não depende da instrução ou iniciação precoce, mas sim da aprendizagem no momento oportuno" (4). Quando uma criança é trabalhada através de atividades repetitivas e "melhora" uma determinada habilidade, isto não significa que ela esteja pronta para melhorar em todos os aspectos. "Em situações normais, o desenvolvimento humano é um processo harmonioso envolvendo as áreas físicas, psíquicas e sociais. Deve-se educar a criança e o jovem de forma integral, proporcionando, através de atividades físicas orientadas, um favorecimento à realização social e à integração social (5).

1.2 Particularidades do treinamento dependendo da idade e do sexo

No trabalho com crianças, deve se conhecer e respeitar as diferentes etapas do desenvolvimento do ser humano. É preciso também considerar que cada criança é um ser único e individual, que possui um ritmo próprio neste desenvolvimento e que as mudan-

(4) GO TANI. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista, p.87

(5) PAES, Roberto. Aprendizagem e Competição Precoce, p. 39

cas nelas ocorridas devem ser graduais e progressivas.

As três áreas fundamentais que se precisa trabalhar na iniciação escolar são (6) desenvolvimento multilateral anatômico, fortalecimento da saúde em geral, domínio da técnica, desenvolvimento das qualidades físicas, morais e cognitivas. O êxito das realizações desta área pode ser eficaz se desenvolvidas de acordo com particularidades fisiológicas, psicológicas e sexuais do organismo em desenvolvimento. "Para se chegar ao domínio das habilidades desportivas, é necessário um longo processo, onde as experiências com habilidades básicas (movimentos fundamentais) são de fundamental importância. De acordo com DAIUTO (1983) o basquetebol "é uma sucessão de esforços intensos e breves, realizados em ritmos diferentes. É um conjunto de corridas, saltos e lançamentos".

Segundo NAHAS (1984), pode-se basicamente dividir em três etapas gerais este processo evolutivo: uma primeira etapa, do nascimento aos 9/10 anos, onde se trabalha as atividades com caráter recreativo, para educar os movimentos; uma segunda parte, dos 10 aos 13/14 anos, onde se busca a aquisição da condição básica, com trabalho esportivo generalizado, e uma terceira etapa, dos 14/15 anos aos 17/18 anos, quando, depois de o jovem ter escolhido determinado esporte, é iniciado o treinamento especializado. De acordo com Roberto Paes (7), podem ser destacados três

(6) GO TANI. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista, p.70

momentos para o desenvolvimento esportivo da criança:

1º momento: situa-se dos 5 aos 12 anos, e visa o desenvolvimento motor, para ampliar o vocabulário motor da criança, através de atividades lúdicas.

2º momento: situa-se entre os 13 e 14 anos. Neste momento, a criança deve ter um conhecimento de um grande número de modalidades esportivas desenvolvidas através do jogo. Nesta fase, ainda ocorre o desenvolvimento das capacidades motoras.

3º momento: situa-se dos 15 aos 18 anos. Nesta etapa o jovem encontra-se em condições de especializar-se em uma modalidade escolhida. A forma de trabalho utilizada nesta idade será a competição. "A competição está ligada diretamente com um campeonato institucionalizado que, por sua vez, está ligado à conquista de títulos" (8). "A aprendizagem do basquetebol não pode ser exclusiva ou predominantemente por intermédio das competições. É inegável o valor das competições bem orientadas e dirigidas, porém elas constituem apenas um dos muitos processos de aprendizagem" (9).

1.3 Particularidades Anátomo-fisio-psicológicas

1- Idade: 9 a 12 anos

(7) PAES, Roberto. Aprendizagem e Competição Precoce.

(8) idem, p. 61.

(9) DAIUTO, Moacir. Basquetebol: Metodologia do ensino, p. 55

Segundo MEDINA (1986) "é conhecido que o mecanismo de formação do hábito motor e ação de repetir do sistema nervoso central nos meninos de 12 anos não está totalmente desenvolvido. Por causa do crescimento ele aumenta muito seu peso. Também seus músculos não estão desenvolvidos, mas seus músculos das pernas e braços estão fortalecidos. Nesta idade começa-se a formação dos hábitos motores. Os exercícios físicos nesta idade são uma necessidade, pois ajudam o processo de ossificação. Os exercícios de força são prejudiciais, pois elevam a ossificação antes do tempo."

Muita atenção para a formação dos movimentos básicos, correr saltar e lançar. para esses objetivos podemos citar os exercício de atletismo. Esses exercícios físicos podem ser ministrados para ambos os sexos (10).

Ao final dos 12 anos os membros se desenvolvem mais rapidamente. Crescem mais rápido e as crianças sentem os primeiros sintomas de puberdade, onde a presença do professor é de fundamental importância, pois é uma fase de transformação.

Idade: 13 a 14 anos

O período de 13 a 14 anos de idade é de crescimento de altura; juntamente com o crescimento do corpo e aumento de peso, se desenvolve o sistema respiratório, não alcança um desenvolvimento total, porque somente os pulmões estão relativamente forma-

(10) COELHO, Olimpio. Pedagogia do Desporto, p.21.

dos e os músculos respiratórios não estão ainda fortalecidos, razão pela qual não se pode realizar uma ação completa do mecanismo respiratório. Portanto, a respiração é superficial até os 14 anos de idade, O coração aumenta de volume 33% com relação ao seu volume de nascimento. Isto cria um desenvolvimento forçoso de todo o sistema cardiovascular. Isto significa que se aumenta a rede sanguínea e surgem maiores requisitos para o coração. O mesmo deve realizar um trabalho mais intenso para expulsar mais sangue e desta forma nos mostra porque há mais pulsações nas crianças dessa idade do que nos adultos. Não se deve trabalhar com peso nessa idade (peso de arranque).

As diferenças na maturidade e desenvolvimento, quando mal orientadas, podem prejudicar tanto os que se desenvolvem mais cedo quanto aqueles com desenvolvimento mais tardio. Eliminar, pura e simplesmente, nestas idades, é, em termos gerais, um erro, porque em pleno crescimento é pouco previsível a forma como suas capacidades vão evoluir e manifestar-se" (11).

(11) KIRKOV, Dragomir. Entrenamiento de Basquetebolista, p. 60.e.

CAPITULO II

O BASQUETEBOL NA ESCOLA COMO MEIO DE EDUCAÇÃO

Vimos que as crianças passam por grandes transformações em seu desenvolvimento até os 17/18 anos. Tanto qualitativas como quantitativas que causam desequilíbrio em seu crescimento e maturação. Estas transformações são em grandes números, irregulares, descontínuas e de caráter diferenciados. Assim, as atividades oferecidas para crianças e jovens devem ser orientados para atenderem às necessidades e particularidades do desenvolvimento nas diferentes idades, considerando que cada indivíduo desenvolve-se num ritmo próprio.

Encontramos crianças que se encontram na mesma idade cronológica, mas que apresentam diferenças de crescimento, maturação, personalidade e até mesmo capacidades.

Na carreira desportiva, devemos considerar três etapas antes da especialização, que pode ser representada como vértice de um triângulo. Estas etapas seriam: formação básica, aperfeiçoamento das técnicas e habilidades e, por fim, o alto rendimento. Cada etapa possui características distintas e devem ser trabalhadas segundo processos pedagógico-didáticos particulares e específicos. Assim, podemos perceber que as atividades oferecidas às crianças não devem ser iguais àquelas oferecidas aos adultos, tratando a criança igual ao adulto.

Incorremos numa prática que busca resultados a curto prazo, ou na especialização precoce neste caso. Estudos mostram que há mais desvantagens que vantagens para as crianças que não se encontram preparadas física, psicológica e emocionalmente para enfrentar com naturalidade o que lhe é dirigido. "A atividade desportiva para crianças é feita a sério, quando se toma como objetivos, o prazer pela prática e a atividade educativa como um fim de desenvolvimento integral da criança" (12). "O esporte contribui para um maravilhoso desenvolvimento físico dos jovens prepara-os psicologicamente para o esforço, ajuda-os em seu equilíbrio físico e psíquico, participa da formação da sua vontade, de seu caráter e favorece a adaptabilidade social".

Utilizar o basquetebol como meio de educação, significa praticar na atividade diária com a criança alguns aspectos essenciais. A criança deve sentir prazer em praticá-lo, sendo encorajada e estimulada passando coisas novas para a criança manter

(12) PAES, Roberto. *Aprendizagem e Competição Precoce*.

sempre o interesse. A criança deve ter sempre a oportunidade de errar e acentuar, sem ser punida em suas tentativas. "Muitas crianças e jovens perdem o gosto pelo desporto devido aos adultos que procurando sucesso e êxito esquecem que os pré-requisitos para resultados a longo prazo são a imediata alegria, satisfação e o prazer de participar).

"Os responsáveis que assumem uma atitude pouco saudável sobre vitória e derrota, desenvolvem muitos indivíduos com atitude derrotista e aceleram deste modo o abandono prematuro da prática desportiva" (13).

As diferenças na maturação e desenvolvimento, quando mal orientadas, podem prejudicar tanto os que se desenvolvem mais cedo quanto aqueles com desenvolvimento mais tardio. "Eliminar, pura e simplesmente, nestas idades, é, em termos gerais, um erro, porque em pleno crescimento é pouco previsível a forma como suas capacidades vão evoluir e manifestar-se" (14). Não devem ser os interesses do técnico ou professor o mais importante e decisivo para a prática social do esporte. É claro que há crianças e jovens que esperam do esporte uma chance para atuação no alto nível desportivo e venha-lhe abrir as portas para uma vida melhor. Há outros que só querem simplesmente aprender o esporte e praticá-lo nas horas de lazer. O esporte deve oferecer oportunidades para ambos os casos, ou quantos mais casos houverem, cabe-nos orientá-los da melhor maneira possível.

(13) PAES, Roberto. *Aprendizagem e Competição Precoce*, p. 23.

(14) *id.*, p. 21.

Se o esporte for oferecido para uma clientela maior nas escolas e o basquetebol, em particular, exercer papel educativo e formativo na 1ª etapa do desenvolvimento esportivo, deve estar a presente a massificação a oportunidade e o acesso ou esporte de um grande número de crianças. "Com certeza, chegará ao alto nível somente a elite, portanto o funil acontecerá, mas cabe a nós professores, fazer com que este fenômeno ocorra no momento certo. Em primeiro lugar, a massificação e depois sim, quando a criança estiver formada e em todos os aspectos, ela mesma poderá fazer sua opção" (15).

O basquete escolar pode ser utilizado como um meio de educação, orientação através do respeito pelas individualidades. Acredito que, havendo um trabalho de massificação com a participação de um grande número de crianças, todas poderão ter acesso, conhecer e praticar o basquetebol. Não apenas só os "altos" poderão praticá-lo, mas crianças de características distintas: gordas ou magras, altas ou baixas, com ou sem deficiência física, afirma o Prof. Roberto Paes: "Com estes procedimentos, respeitando todas as fases do aprendizado (da iniciação motora ao treinamento) podemos ter um número maior de crianças com chances de chegar ao alto nível e o (mini) teria função muito mais importante do que revelar crianças para o esporte e, sim, prepará-las para a vida, possibilitando-lhes a alegria e oportunidade de viverem relações efetivas com seu grupo de trabalho" (16).

(15) PAES, Roberto. *Aprendizagem e Competição Precoce*, p. 76.

(16) id., p. 68.

Acredito que com um basquetebol escolar forte (apoio federal, empresa privada, etc.), se revelará um número maior de atletas de alto nível quando dará chance às crianças de conhecerem e praticarem o esporte além de dar oportunidade àqueles que não têm acesso aos clubes e entidades especializadas, porque é da quantidade que se extrai a qualidade, o basquetebol escolar pode ser um meio de educação pois utiliza-se neste processo do jogo como "... elemento imprescindível na formação dos seres humanos, pois a riqueza deste elemento pode ser infinito" (17).

Como afirma PAES: "o jogo molda uma conduta natural dentro de um quadro social, mobiliza o desejo, o imaginário, os procedimentos cognitivos e a emotividade (18)". Para isso proponho a iniciação do basquetebol nas escolas, pois terá diversas e variadas oportunidades para a criança jogar, pois quando ela puder participar de jogos, maiores as chances dela vencer e realizar-se, de poder demonstrar seus conhecimentos adquiridos nas aulas, ela cria, inventa e também se relaciona com as outras crianças, aprendendo a respeitar a si e aos outros, tendo noções de liberdade e respeito. Segundo PAES, "...um programa rico em pequenas competições de curta duração, de pequenas organização, ligeiro formalismo, que favoreça à criança um clima facilitador de demonstração da aprendizagem" (19).

(17) PAES, Roberto. *Aprendizagem e Competição Precocce*, p. 68.

(18) *id.*, p. 69.

(19) *ibid.*, p. 29.

Nesse programa de basquetebol escolar devemos dar ênfase ao competitivo, mas não podemos deixar de lado aqueles que não têm oportunidades nas equipes escolares.

Temos várias maneiras de integrar essas crianças, para que elas não tenham um caráter de pressão por não ter oportunidades ou por alguma deficiência qualquer.

Ela está presente em diversas formas de jogos e competições variadas como: torneio por altura, festivais de lances-livres, de bandejas, de arremessos. Nisso, estamos dando oportunidades a todos quando mais crianças vivenciarem experiências desportivas, mais crianças poderão chegar ao alto nível, as crianças agradecem.

CAPITULO III

PROPOSTA DE TRABALHO

São vários os trabalhos publicados sobre Educação Física Escolar, mas nenhum sobre este tema específico e de como devemos proceder com essas turmas de treinamento e com os outros que não têm as mesmas habilidades, mas que desejam praticar dentro da sua capacidade física e técnica.

Objetivos

- Surgimento de novos valores para o basquetebol;
- Uma tentativa de massificar o esporte, dando oportunidades a todos;
- Festivais de basquetebol;

- Equipes de treinamento (planejamento);
- Filmes educacionais, palestras.

Justificativa

Formar crianças com gosto pelo esporte, dando oportunidade a todos, com uma integração social mais ampla, com treinamento específica da modalidade, dando ênfase ao treinamento dos fundamentos mais executados tais como: bandeja, passes, arremessos, etc., com um nível de repetição maior dos mais usados nos seus jogos.

Um planejamento de seis meses, onde se tenha uma noção do desenvolvimento da criança dentro da modalidade.

Paralelo a essa equipe de treinamento, será feito um trabalho de massificação entre os alunos da unidade escolar para se formar grupos paralelos de trabalho, onde a criança participará de festivais, tais como: torneio de lance livre, torneio de bandeja, jogos entre eles, etc. (Nesses grupos, os objetivos não serão os resultados de imediato).

Através desses festivais de basquetebol, cujo objetivo seria "jogar com e não contra", alcançaríamos uma seleção natural de "estrelas" que num prazo curto, passariam a pertencer às equipes de treinamento, nas quais teriam treinamento mais específico da modalidade.

CONCLUSÃO

Baseando-se no estudo realizado, concluímos que o esporte escolar sofre uma carência muito grande de apoio e infraestrutura, material e de recursos humanos.

No aspecto material, falta de bolas, quadras em completo abandono, com pouco espaço para o desenvolvimento atlético e físico, onde as crianças disputam espaços a todo momento com outras atividades da escola.

No aspecto de recursos humanos, os professores com bons conhecimentos da matéria, geralmente abandonam a escola pública por causa da baixa remuneração e por falta de incentivos profissionais.

Deveria haver mais intercâmbio entre os professores, com cursos, palestras, para que os mesmos se reciclem através do tempo e que se consiga acompanhar as mudanças desses esportes.

O professor deve ter em mente alguns princípios básicos, em relação à criança, tais como:

- respeitar a criança nas suas fases periódicas de desenvolvimento motor e cognitivo;
- pensar periodicamente nos aspectos educacionais;
- propor formas de trabalho com esporte competitivo na escola, que levem em consideração os aspectos acima citados.

BIBLIOGRAFIA

COELHO, Olímpio. Pedagogia do Desporto, Livros Horizonte: Lisboa, 1988.

DAIUTO, Moacir. Basquetebol: metodologia do ensino, 6ª ed. Hemus Editora Ltda: São Paulo, 1991.

MEDINA, João Paulo S. A Educação Física cuida do corpo... e "mente", 5ª ed. Campinas: Papirus, 1986.

MONTAGNER, Paulo César. Esporte de competição X educação? O caso do basquetebol, Editora UNICAMP, 1992.

KIRKOV, Dragomir. Entrenamiento de Basquetebolista, Editora Stadium, Buenos Aires, 1988.

PAES, Roberto Rodrigues. Aprendizagem e Competição Precoce: o caso do basquetebol, Ed. UNICAMP: Campinas, 1992.

TANI, Go et alii. Educação Física Escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

ANEXOS

PROPOSTA DE TREINAMENTO DE UMA EQUIPE MIRIM DE
BASQUETEBOL MASCULINO PARA OS JOGOS ESCOLARES

* Período preparatório geral

Microciclo de Estabilização - 4ª semana

Segunda: - aquecimento

- trabalho de passe e bandeja
- trabalho de finta, arremesso
- trabalho de passe, 2 a 2 com bandeja
- trabalho com habilidades gerais
- alongamento

Quarta: - aquecimento

- trabalho de resistência aeróbica-corrída
com 50% de carga de intensidade, duração 30 min.
- trabalho de bandeja
- trabalho de passe com deslocamentos laterias
- alongamento

Sexta: - aquecimento

- trabalho com circuit-training
- trabalho de passe e arremesso
- alongamento

* Período preparatório específico

Microciclo de choque - 14ª semana

Segunda: - aquecimento

- trabalho de resistência anaeróbica
- trabalho de saltos, interval-training
- trabalho com peso 1 x 3 (100%)
- alongamento

Quarta: - aquecimento

- trabalho de resistência aeróbica-corrida
com 50% de carga de intensidade, duração 30 min.
- trabalho de bandeja
- trabalho de passe com deslocamentos laterais
- alongamento

Sexta: - aquecimento

- trabalho com circuit-training
- trabalho de passe e arremesso
- alongamento

Quarta: - aquecimento

- trabalho de resistência musc. localizada
- circuit-training
- trabalho com bola - alta intensidade
- alongamento

- Sexta:
- alongamento
 - trabalho de corrida e salto com arremessos
 - trabalho de saltos (pliométrica); alta intensidade
 - trabalho de bandeja
 - jogo
 - alongamento

* Período pré-competitivo

Microciclo de estabilização - 19ª semana

- Segunda:
- aquecimento
 - trabalho de táticas defensivas/ofensivas
 - trabalho de bandeja/arremessos
 - trabalho de 2x1, 2x2, 3x3
 - lance livre
 - alongamento

- Quarta:
- aquecimento
 - trabalho técnicas defensivas/ofensivas
 - trabalho de contra-ataque
 - trabalho de defesa pressão quadra toda
 - coletivo
 - alongamento

- Sexta:
- aquecimento
 - trabalho de esquema ofensivo
 - trabalho de arremesso
 - alongamento

* Período de transição

Microciclo de manutenção - 23ª semana

Segunda: - aquecimento

- trabalho de resistência muscular geral
- corridas leves, com deslocamento com bola
- trabalho com arremessos e bandeja
- lances livres
- simulação de jogo
- alongamento

Quarta: - aquecimento

- trabalho de passes, arremessos e bandeja
- trabalho com bola, drible, deslocamento em baixa velocidade
- alongamento

Sexta: - alongamento

- jogos recreativos (relaxamento)
- trabalho de arremesso, bandeja
- alongamento

**PLANEJAMENTO DOS MACROCICLOS DE
TREINO DO BASQUETEBOL MIRIM - ESCOLAR**

MICROCICLO: ESTABILIZADOR

MESOCICLO: BASICO I

SEMANA: 4a

DIA DA SEMANA	2a	4a	6a
ATIVIDADES	Passes, bandeja	Corrida de Resist. Aeróbica Bandeja	Circuit-Traipasses, arrem. bandeja
CARACTERISTICAS	Aeróbica	Aeróbica	Aeróbica
INTENSIDADE	40%	50%	60%
OBJETIVO	Des. Resist. Força Correção	Des. Cardio-Vasc e respiratório	Força e resist. muscular

MICROCICLO: AVALIAÇÃO

MESOCICLO: BASICO II

SEMANA: 14a

DIA DA SEMANA	2a	4a	6a
ATIVIDADES	Saltos, arremess	Circuit-Traing. Trab.c/bola	Bandeja, arrem. salto(pliometr)
CARACTERISTICAS	Interval-Train.	Alta intensidade	Jogo
INTENSIDADE	50%	60%	70%
OBJETIVO	Avaliação	Resistência	Força-resist. muscular

MICROCICLO: ORDINARIO MESOCICLO: PRÉ-COMPETITIVO SEMANA: 19ª

DIA DA SEMANA	2ª	4ª	6ª
ATIVIDADES	Táticas ofens/ defensivas	Contra-ataque, Defesa pressão	Esquemas ofens. e defens. defe- sa pressão
CARACTERISTICAS	Anaeróbico	Aeróbico	Anaeróbico Lático
INTENSIDADE	70%	80%	70%
OBJETIVO	Cárdio-vasc. e respiratório	Resistência	Força-resistên- cia

MICROCICLO: CHOQUE MESOCICLO: PREPARAÇÃO II SEMANA: 21ª

DIA DA SEMANA	2ª	4ª	6ª
ATIVIDADES	Interval-Train. defensivas	Sprints, contra ataque	Trabalhos espec ificos c/bolas
CARACTERISTICAS	Aeróbico	Anaeróbico Lático	Alta intensida- de
INTENSIDADE	80%	100%	100%
OBJETIVO	Força, resistên- cia, velocidade	Velocidade Resistência	Resistência Velocidade

MICROCICLO: RECUPERATIVO

MESOCICLO: TRANSIÇÃO

SEMANA: 23ª

DIA DA SEMANA	2ª	4ª	6ª
ATIVIDADES	Trabalho c/arremessos livres	Jogos recreativos	Corridas leves, com deslocamentos
CARACTERISTICAS	Aeróbico	Alongamento Aeróbico	Aeróbico
INTENSIDADE	30%	30%	30%
OBJETIVO	Recuperação	Recuperação	Recuperação

PREPARAÇÃO DE UMA EQUIPE ESCOLAR DE BASQUETEBOL MASCULINO (ATÉ 14 ANOS)

