



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS- GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JUAN ANÍBAL MORALES ROJAS

“BASQUETEBOL CHILENO; PERSPECTIVAS E DESENVOLVIMENTO”

Campinas – SP

2005. -

JUAN ANÍBAL MORALES ROJAS

BASQUETEBOL CHILENO; PERSPECTIVAS E DESENVOLVIMENTO

Este exemplar corresponde à redação final da dissertação de mestrado defendida por Juan Aníbal Morales Rojas e aprovada pela Comissão Julgadora em 29 de abril de 2004.

Orientador Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
BIBLIOTECA FEF - UNICAMP**

M792b Morales Rojas, Juan Aníbal
Basquetebol chileno: perspectivas e desenvolvimento / Juan Aníbal Morales Rojas. - Campinas, SP: [s.n], 2004.

Orientador: Roberto Rodrigues Paes.
Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física,
Universidade Estadual de Campinas.

1. Antropometria. 2. Aptidão física. 3. Basquetebol-Chile. 4. Basquetebol-Técnica. 5. Basquetebol Treinamento. 6. Basquetebol-Metodologia. I. Paes, Roberto Rodrigues. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

JUAN ANÍBAL MORALES ROJAS

BASQUETEBOL CHILENO: PERSPECTIVAS E DESENVOLVIMENTO

Comissão Examinadora

Prof. Roberto Rodrigues Paes

Prof. Paulo César Montagner

Prof. Vagner Roberto Bérghamo

AGRADECIMENTO

Aos meus pais, por ter-me ensinado princípios humanos muito importantes.

A minha senhora e aos meus filhos.

ÍNDICE

Índice	ix
Resumo	xiii
Sumário	xv
1. Introdução	1
1.1 Objetivo Geral	2
1.2. Objetivos Específicos	2
Capítulo I.- Basquetebol Mundial sua evolução	5
I.1. Evolução tecnica, tactica e regulamentária	7
I.2.-Basquetebol Chileno	11
Capítulo II.- O perfil físico do Basquetebol	16
II.1.- Condição Física	16
II.2.-Esporte	19
Capítulo III.- Metodologia	23
III.1.- Consumo de Oxigénio	24
III.2.- Valoração Potência Anaeróbica	25
III.3.- Velocidade	27
III.4.- Flexibilidade Muscular	28
III.5.- Salto	29
III.6.- Somatotipo	30
III.7.- Composição Corporal	33
III.8.- Análise de Resultados	35
III.8.1.- Gráfico do Teste de Navetta	35
III.8.2.- Gráfico de Potência Anaeróbica	36
III.8.3.- Gráfico de Velocidade	38
III.8.4.- Gráfico de Flexibilidade	39
III.8.5.- Gráfico de Sargent	40
III.8.6.- Gráfico de Somatotipo	41
III.8.7.- Gráfico de Massa Gordurosa	42

III.9.- Conclusões sobre análise de resultados	43
IV.- Propostas de Ensino para os Fundamentos de Basquetebol	46
a nível básico e de competência	
IV.1.- Quando iniciar a criança no esporte	48
IV.2.- Métodos de Aprendizagem	53
IV.3.- Estrutura de uma classe de educação física ou de um treinamento	56
IV.4.- Aspectos a ter em conta ao preparar o Plano de treinamento	59
IV.5.- Planejamento Treinamento	61
IV.6.- Algumas propostas para melhorar o ensino	66
da educação física e o esporte na escola	
Conclusões e Discussão final	72
Propostas para melhorar o Basquetebol	76
Bibliografia	78
AE. Anexos Estadísticos	81
AE.1.- Teste de Navetta	81
AE.2.- Teste de Potência Anaeróbica	83
AE.3.- Teste de Velocidade	85
AE.4.- Teste de Flexibilidade	87
AE.5.- Teste de Sargent	89
AE.6.- Resultado de Somatotipo	91
AE.7.- Resultado de Composição Corporal	93
AE.8.- Tipos de Somatotipos	95

RESUMO

Um dos propósitos deste estudo foi analisar o Basquetebol Contemporâneo e sua chegada ao Chile, como foi a história deste esporte em nosso País, seus resultados, seus problemas e as possíveis rectificações para mudar a história e fazê-lo chegar novamente ao que foi na década dos anos 40 aos 50.

O segundo objetivo foi de medir e valorizar as características antropométricas e da condição física de um grupo de 29 jogadores pré-seleccionados nacionais de Basquetebol. Com idades entre os margems de 17 a 20 anos. A mostra de 29 jovens que teve uma média de altura de 178.4 cm, uma média de idade 18 anos, e com uma média de peso de 82,400 Kg. Com relação às variáveis da condição física realizaram-se as seguintes medições na predição do V02 máx. de oxigénio utilizou-se o **Teste de Navetta**, que teve uma média de 50.6 ml, kg*min. Para valorizar a potência anaeróbica utilizou-se a idade, peso, estatura, tempo, uma equação e o **Teste de Wingate**. A média desta medição foi de 749,16 Watts

Para medir a força explosiva da musculatura extensora das pernas utilizou-se o **Teste de Sargent (1921)**, com uma média de 53,2 cm. Na velocidade de aceleração utilizou-se o **Teste de 30 metros**, e a velocidade de aceleração média foi de 4.45 seg, . Para medir a Flexibilidade tomou-se o **Teste de Wells e Dillón "Seat and Reach"**. Os valores encontrados na Flexibilidade muscular foram de uma média de 40.7 cm.

Para determinar o somatotipo da mostra utilizou-se o Método de Heath e Cárter. Para a medição da composição corporal (porcentagem de gordura) utilizou-se o método duplamente indirecto proposto por De Rose e Guimares (1980-1984).

O terceiro propósito deste estudo é entregar uma nova metodologia e uma proposta para melhorar este esporte no Chile.

SUMÁRIO

One of the purpose of this study was to analyze the contemporary Basketball and their arrival to Chile as like the history of this sport in our Country, its results, problems and the possible rectifications to change the history and to make it arrive again o what was in the decade of the 40' at the 50'.

The second purposes was to measure and to value the phisical characteristics and the physical conditions of a group of 29 national players pre selected for Basketball, with ages that fluctuate between 17 to 20 years old._The sample of 29 youths that had an average height of 178.4 cm, an average age of 18 years, and with an averae weight of 82.400 kg._Using the VO2 max of oxygenate of the Navetta Test with relationship to the variables of the physical conditions that were carried out, the following measurements were predicted. The results with relationship to the maximum consumption of oxygenate was 50.6 ml,kg*min. To asses the anaerobic power the age, weight, heiht, time, one equation and the Wingate Test. The average of this measurement was 749.16

To measure the explosive force of the extension muscles of the legs the Sargent Test (1921), was used, with average of 53,2 cm. The 30 meters Test was used to measure the flexibility the Test of Wells and Dillon “seat and Reach”. The values found in the muscular flaxibility were an average of 40,7 cm.

The Health and Caster Method was used to determine the somatotipo of the sample. The Methods proposed by De Rose and Guimares (1980/1984) was used to determine the body composition (percentage of fat).

The third prupose of this study is give a new proposal to improve this sport in Chile.

1. INTRODUÇÃO.

Este estudo trata principalmente de tres temas. Em primero lugar, trata-se de dar una olhada ao Basquetebol mundial, suas etapas de desenvolvimentos mais importantes e logo descrever o Basquetebol chileno, sua historia, sua organização e sua situação atual.

Um dos grandes problemas que tem o Basquetebol chileno é sua pouca atividade. Em nosso país joga-se pouco Basquetebol, tanto a nível escolar como no nível juvenil e adulto existem poucas competências para que realmente motivem aos jovens a seguir este esporte. Temos o exemplo da Divisão Maior do Basquetebol Nacional (DIMAYOR) joga-se só na metade do país, desde Santiago até o Sul e no Norte não há nada, são 12 equipes que se concentram praticamente em 6 Regiões do País, mas este tem mais Doze Regiões além da Região Metropolitana.

O outro problema e sua deficiente organização e desenvolvimento interna. Mas este problema é de todas as autoridades do País, partindo por Chile Desportes, Autoridades Políticas, Intendentes, Governadores, Prefeitos, Conselhos Locais de Esportes, Empresas Privadas, Empresas Públicas, é dizer todas as forças vivas das Comunas de todo o País etc.

O outro problema que tem nosso Basquetebol é sua péssima participação no contexto Internacional e os problemas são os seguintes: **De Ordem Físico:** como Força, Velocidade, Resistência Aeróbica e Anaeróbica.

Outro dos problemas sérios é a Estatura, e Massa Corporal total, e para superar este problema é necessário ter jogadores que tenham um tipo de somatotipo mais orientado para os Mesomorfos e Ectomorfos.

O segundo objetivo neste estudo foi realizar avaliações físicas e antropométricas para conhecer o estado físico e as características antropométricas de nossos jovens jogadores e assim poder continuar no futuro com este tipo de avaliações e estudos.

Os jogadores atuais são de pouca altura y massa corporal, é por tal motivo que temos muitos problemas para tomar rebotes tanto na parte defensiva como ofensiva, sobretudo contra

equipes como Brasil, Argentina, Venezuela e Uruguai, que tem jogadores mais altos que o Chile, possuem então um físico mais forte do que o nosso.

O terceiro objetivo deste estudo é de entregar uma metodologia para seu ensino, como também de Táticos e Psicológicos. Ter jogadores que tenham um bom trabalho dos fundamentos básicos do Basquetebol, como por exemplo ter um bom trabalho de pernas para poder realizar uma boa defesa com fundamentos defensivos e ofensivos devem ser trabalhados em realidade de jogo e a grande velocidade.

Mas este trabalho deve começar desde as séries inferiores, enquanto a literatura aconselha que há que respeitar o crescimento das crianças, é preciso trabalhar todas estas qualidades físicas e técnicas desde a pouco e a partir dos 12 anos aproximadamente, mas em forma de jogo respeitando suas idades e suas características individuais e, sobretudo durante os primeiros anos. O objetivo é que as crianças aprendam a querer este esporte. Para logo à idade dos 13 a 15 anos começar a trabalhar mais em sistemas de jogo e aprofundar mais a parte física, técnica e psicológica. O objetivo é ir preparando um tipo de jogador que tenha as condições para a alta competência.

1.1. OBJETIVO GERAL

“Conhecer as características antropométricas e funcionais do rendimento físico em basquetebolistas chilenos para a organização de uma proposta de iniciação, aperfeiçoamento, especialização e alto rendimento”.

1.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) Selecionar e aplicar instrumentos de avaliação para medir as características antropométricas e qualidades físicas de Basquetebolistas chilenos de 17 a 20 anos de idade.
- b) Analisar o basquetebol chileno nos níveis de iniciação e de alto rendimento e entregar sugestões para seu desenvolvimento.
- c) Discutir a problemática da estruturação do treinamento: programação, organização e controle.

- d) Selecionar os métodos mais adequados para a composição do seu treinamento específico.

JUSTIFICATIVA

POR QUE?

Para ter uma base de dados referenciais permanente e um método para selecionar no que se refere ao biotipo e capacidades físicas dos jogadores jovens do Basquetebol nacional, além de conhecer o Basquetebol nacional e sua relação com o Internacional.

PARA QUE?

- Para conhecer o basquetebol em sua história e sua relação com nosso País.
- Para entregar uma nova Metodología no Ensino deste esporte.

Em síntese, é para contar com maior informação e poder melhorar o nível dos Basquetebolistas tanto em sua parte física, técnica, antropométrica e como de ensino.

Outro aspecto importante deste estudo é ver a possibilidade através da Federação de Basquetebol do Chile num futuro não muito longe de concretar o seguinte:

- Melhorar os métodos de seleção de jogadores.
- Detectar e eleger jovens talentos.

Este trabalho será de muita utilidade no futuro, devido a que proporcionará uma base de dados referenciais sobre capacidades físicas e características antropométricas, que permitirá convocar com mais facilidade a jogadores que integrem as seleções nacionais de Basquetebol juvenis e não de improvisar como o fazemos sempre.

Outro objetivo importante no futuro será o da busca de talentos e de estatura por todo o país desde Arica até Punta Arenas, mas realiza-lo com uma equipe Multidisciplinário de Profissionais para que seja realmente um trabalho científico. Mas sem descuidar que o primeiro é a popularização do Basquetebol em seu nível de iniciação, é dizer que a criança aprenda a querer

o Basquetebol e que seja ensinado em forma educativa, formativa e formadora de valores e, sobretudo respeitando os graus de madures das crianças e que seja em forma de jogo.

CAPITULO I: O BASQUETEBOL MUNDIAL E SUA EVOLUÇÃO

O Professor, criador e pai deste esporte foi James Naismith (1860-1939), ele o criou o 17 de dezembro de 1891 em Springfield Massachussets. O Professor Naismith tinha nesse momento 18 jogadores e logo decidiu que as equipes estivessem formadas por 9 jogadores, logo foram 7 por equipe para logo terminar com os atuais 5 por cada equipe, num começo existíam 14 regras de jogo, na atualidade existem só 10.

Define-se como um jogo coletivo onde se joga entre duas equipes composto por cinco jogadores cada um, onde o objetivo de cada equipe é o de introduzir a bola no cesto de seu oponente e evitar que a outra equipe obtenha a posse da pelota ou anote pontos.

Como lhe chamar a este esporte num começo? se pensou em "Naismith Ball" aspecto que o Professor negou. E como não podia ser de outro modo, terminou-se o chamando Basketball, nosso preçado Basquete, o Pallacanestro Italiano, o Kosarkaski Yugoslavo, o Basquetebol Português, o Basketball Francês, etc. O Basquetebol é uma expressão Inglesa que no Castelhana significa *Balon cesto*. Este esporte tem uma escritura de suas origens muito recente, é um esporte coletivo e o nome final foi de Basquetebol.

TABELA CRONOLÓGICA COM OS GRANDES ACONTECIMENTOS DE MUDANÇAS PRODUZIDAS NO BASQUETEBOL.

FATO	CONSEQUÊNCIA
PROCESSO DE INSTITUCIONALIZAÇÃO 1930 - 1945	• Em 1930 o Professor de Educação Física William Jones, impôs a criação de uma Federação Internacional (FIBA) • 18 de Fevereiro de 1932 realiza-se a primeira convenção Internacional em Genebra, onde consagrou-se a idéia da FIBA. • Nos Jogos Olímpicos de Berlim (1936) O Basquete consagra-se Esporte Olímpico. • Em 1939 morre James Naismith de uma hemorragia cerebral, o que lhe produziu um enfarte cardíaco. • Produziu-se a primeira transmissão televisiva de um partido, desde o Madison Square Garden.

CONSOLIDAÇÃO INTERNACIONAL 1945 - 1975	• Depois da segunda guerra mundial fusionaram-se as ligas profissionais nos E.U.A. (BAA), assim em 1950 se integram jogadores de raça negra, produzindo um esporte social. • Em 1950 consolida-se a NBA, priorizando o esporte espetáculo. • Após a segunda guerra mundial o Sr. James começou a protagonizar a luta pela que perdurará o campeonato de Europa de seleções e ademais o Campeonato Mundial de Seleções de todos os Continentes.
O BASQUETE ESPETÁCULO 1975 -.....	• A fusão das associações profissionais criou a NBA nos E.U.A. Criam-se novas equipes e se produz um grande tráfego de jogadores. A TV e o dinheiro em contratos milionários de marcas publicitárias fluem na reunificada liga. Ademais, criam suas próprias regras para favorecer o espetáculo diferente à da FIBA. • Na Espanha em 1982 cria-se a associação de clubes de basquete (ACB) e ademais o segundo lugar nos J.O. de Los Angeles. (1982), aumentou o interesse pelo basquete nesse país. • Em 1987, desenvolve-se o primeiro confronto das duas grandes associações de basquete depois de anos de confronto (sobretudo regulamentario) a NBA e a FIBA, organizando-se o primeiro torneio aberto celebrado em Milwaukee, estabelecendo normas mistas.

I 1. EVOLUÇÃO TÉCNICA, TÁTICA E REGULAMENTÁRIA

QUADRO CRONOLÓGICA DA EVOLUÇÃO TÉCNICA, TÁTICA E REGULAMENTÁRIA.

<u>REALIZADO</u>	<u>CONSEQUÊNCIA</u>
ESTRUTURAÇÃO DO JOGO (1891 1913)	Foi seu criador quem estrutura 14 régras simples para desenvolver o jogo. Estas seriam o alicerce das novas mudanças, é mais, o próprio Naismith, dando-se conta da simplicidade das régras preocupou-se de modificá-las para melhorar o jogo em seus alunos.
DEFESA SUPERA AO ATAQUE (1914 1945)	- A aparição de estratégias criadas pelos treinadores mudou o desenvolvimento do jogo. Até a época, os capitães foram a voz cantora, mas a inclusão de treinadores que se preocupavam da busca de táticas para melhorar os rendimentos de suas equipes. - O treinador Anderson popularizou a defesa zonal. Isso muda a idéia de que cada um marca a seu jogador, ao de cada um marca seu espaço. Devido à deficiente técnica de tiros de distância, a defesa zonal é um sucesso total. Assim aparecem novas técnicas e melhoras do lançamento de distância para romper o esquema defensivo zonal.

DEFESA SUPERA AO ATAQUE
(1946 1959)

- Desde os J.O. de Berlim e Londres, começou-se a criar sistemas ofensivos que pudessem romper estes esquemas em zona, anulando-o progressivamente e melhorando técnica e taticamente.
- Nesta etapa se começam a trabalhar a qualidade atlética dos jogadores para melhorar as técnicas como a mudança de ritmo, as fintas, os bloqueios, recepção do balão, o desenvolvimento do tiro e o melhoramento da penetração.
- Aparece a pressão defensiva com o fim de esgotar o dribling, ganhando velocidade e dinamismo no jogo, é assim, que começa a utilizar-se o contra-ataque. Os placares aumentam seus pontages e assim as defesas ainda tradicionais se vêm incapazes de superar estes esquemas ofensivos.
- Nesta época as régras mudam, como cinco faltas, bloqueio, direito a opção, regra dos 3 segundos, aumenta-se a opção de tempos mortos (4+1), suprime-se os lançamentos livres por cada falta produzida dentro dos últimos três segundos, as equipes dispõem de 5 faltas por equipe para lançamentos livres, e a mais importante, cria-se a regra dos 30 segundos.

AS DEFESAS SE VOLTAM AGRESSIVAS E SURPRESIVAS (1960 1976)	• Em contrapartida à etapa anterior, nos JJ.OO de Roma e as de Tóquio, os treinadores acentuam a preparação física para a defesa, sem deixar de lado a ofensiva, desenvolvem-se fundamentos defensivos como, a posição básica defensiva, a posição semi intercepção, os deslizamentos defensivos, aperfeiçoa-se o rebote. Em 1960 aparecem as defesas <i>MISTAS</i> (Homem e Zona) também a defesa de PRESS (ou pressão). Em 1964 se experimenta a mistura de defesa de um só ataque (defesas combinadas). Trabalha-se a condição física para manter a maior intensidade no jogo e, sobretudo na defesa. Aparecem outros sistemas de defesa como o RUN AND JUMP (corre e salta), defesas muito pressionantes baseadas nas faltas de ataque. • Quanto ao regulamento, se produz modificações com o fim de melhorar a mudancas de esforços, a objetividade dos juízes, a espetaculosidade e o equilíbrio entre defesa e ataque. Como incluí-se a regra dos 10 segundos para passar a metade do campo de jogo em ataque introduz-se a regra dos 30 segundos, reter a bola por mais de 5 segundos, se realiza um salto entre dois, incluí-se na nómina a figura do treinador e um ajudante, incluí-se a opção de lançamento livre três ou dois lançamentos, considera-se o tiro livre adicional depois de converter, etc.
---	--

EQUILÍBRIO ENTRE ATAQUE E DEFESA (1977 -.....)	• O desenvolvimento defensivo da etapa anterior motivou a remodelação ofensiva. É assim que se estrutura o jogo contínuo dando conteúdo tático a todas as fases do jogo: • Defesa, ataque, contra-ataque, transição ofensiva, e retiradas defensivas. Tende-se a homogeneizar as regras da NBA, é assim que se adquire maior importância ao controle do ritmo do partido e se possuem alternativas táticas para todos os movimentos de ataque com objeto de impor o ritmo do jogo desde a defesa. Sem dúvida a regra, mas conhecida é a implantação da linha de três pontos que deu mais espetacularidade do jogo. • Nos EE.UU., o país líder, existem duas ligas; a NBA, onde as estrelas, os jogadores estão na quadra e a NCAA, que reúne o basquete universitário e onde as estrelas, os treinadores estão no banco, estrategistas e verdadeiros artífices dos partidos todo isto facilitado pela possibilidade de trabalhar com os mesmos jogadores durante anos. Prova disso, EE.UU. converteu-se no rei do basquete mundial e ficou demonstrado nos JJ.OO. de Barcelona com o já denominado DREAM TEAM.
--	--

Fonte informação extraída de:

- **Revista Apuntes, educação física y deportes 1993, edição Número 34, páginas 6 a 42.**
- **Baloncesto, Editorial Paidotribo, Biblioteca Central.**

I.2. O BASQUETEBOL CHILENO

O Basquetebol chegou ao Chile no ano 1919 até a YMCA de Valparaíso sendo seu principal impulsor dom Benedicto Kocian, quem junto a jovens norte-americanos divulgaram este esporte no nosso País. No ano 1920 jogou-se o Primeiro Campeonato interno na Y.M.C.A e logo no ano 1922 jogou-se o Primeiro Campeonato de Valparaíso fundando-se esse mesmo ano a Primeira Associação de Voleibol e Basquetebol de Chile com sede em Valparaíso.

O Basquetebol é um esporte que está regulamentado no Chile desde o **24 de fevereiro de 1924**, ano em que se fundou a Federação de Basquetebol e de Voleibol do Chile, órgão situado na rua Nataniel Cox 190 de Santiago e que é o encarregado de organizar este esporte no âmbito nacional. Num princípio a federação agrupava só a três associações: **Valparaíso, Santiago e Concepción**. A Federação é o organismo reitor do Basquetebol Nacional e o responsável ao nível de todas as Associações do País, ante o Comitê Olímpico do Chile e ante os organismos Internacionais como a Copaba, a Confederação Sulamericana de Basquetebol e por suposto ante a FIBA.

A Cidade de Valparaíso pode-se considerar como o berço do Basquetebol chileno, e ainda que ao começo este esporte novo não era demasiado popular, não teve que passar muito tempo para que o basquete se fizesse conhecido e gozasse de grande aceitação. O sucesso nos resultados acompanhava a esta nova disciplina.

Campanha do Chile e seus melhores sucessos no concerto Internacional

Chile no passado teve excelentes resultados o ano 1937 no Chile, e foi Campeão Sulamericano, por primeira e única vez, e foi quatro vezes o Sub-Campeão; ano (1932 Santiago), (1934 Buenos Aires), (1947 Rio de Janeiro) e (1949 Asunción).

Ano 1950 no Mundial realizado nos Buenos Aires (Argentina) atingiu um terceiro posto o que realmente foi notável, ademais, atingiu o sexto lugar masculino nos Jogos Olímpicos de (Londres em 1948), e em (Helsinki 1952) foi quinto, e nos Jogos de (Melbourne 1956) foi oitavo gerando grande efervecência na população.

Durante o ano 1953 corresponderia-lhe às mulheres entrar na história grande do Basquetebol nacional: esse ano nosso país organizou o mundial feminino e as selecionadas chilenas ocuparam o segundo lugar depois de Estados Unidos.

As Basquetebolistas nacionais obtiveram o Campeonato Sulamericano no ano (1946 Santiago), (1950 Lima), (1956 Quito), ratificando o excelente nível deste esporte no plano internacional. Chile, a esta altura era potência mundial do basquete, foi organizador da copa do mundo masculina em 1959 e depois de uma destacada atuação obteve o vice-campeonato. Junto com o fim desta competência e a partir de aqui começou a decadência do basquetebol chileno.

A partir da década do '60, as distâncias entre o basquetebol chileno e as potências mundiais e sul-americanas, Estados Unidos, Brasil e Argentina, fizeram-se cada vez mais evidente, aspecto que ficou demonstrado no último Torneio Sulamericano jogado este ano no Uruguay, onde saímos quinto de seis países participantes. Este torneio é competência, com classificação para o mundial do ano 2006, no nível de estancamento que tem na atualidade nosso esporte, há que recordar que nosso País participa nos torneios Sulamericanos que realizam-se cada dois anos. Em geral nossa participação nos últimos sulamericanos tem estado sempre localizada entre o quarto ao sétimo posto, razão pela qual não atingimos a classificar para torneios mundiais e menos para as Olimpíadas, pois classificam os três primeiros e que geralmente são: Argentina, Brasil, Venezuela ou Uruguai.

O desenvolvimento interno do Basquetebol Nacional está dirigido pela Federação de Basquetebol do Chile, que é o Organismo Reitor e que determina todas as medidas regulamentarias para dirigir e desenvolver este esporte, e que depende do Comitê Olímpico do Chile, e este a sua vez depende do Chile Esportes, organismo oficial que pertence ao Governo do Chile onde o diretor é um ministro que é eleito pelo Presidente da República com um orçamento econômico para dirigir, popularizar e representar ao país nos torneios Internacionais. Em resumo, é responsável de todo o esporte no país, já seja no nível Amateur como Profissional.

Neste caso a Federação de Basquetebol que é um ramo mais do Comitê Olímpico do Chile e sua função principal são a de representar dignamente ao país no âmbito Internacional e realizar competências no país. Está dirigido por um Presidente eleito por as 54 Associações de

Basquetebol e dura 2 anos, este a sua vês tem um Diretório formado por um Vice-presidente, Secretário, um Tesoureiro, e Diretores, e estão regidos pelo Regulamento Oficial da FIBA (Federação Internacional Do Basquetebol Amateur) que dirige este esporte para todo o mundo.

A Federação de Basquetebol tem um orçamento que lhe outorga Chile Esportes, e que é de \$ 35.000.000.- (trinta e cinco milhões de pesos, algo bem como cinquenta mil dólares, para realizar todo tipo de competências, em consequência que no Brasil o orçamento é de 5 milhões de dólares) mas este orçamento é muito pouco, por tal razão não atinge para realizar uma boa labor, ademais este dinheiro se lhe outorga de acordo a seus resultados Internacionais, e como estes não são bons o dinheiro é menor ainda, em definitiva é uma política que indubitavelmente é péssima, por tal razão não se podem realizar grandes projetos para melhorar este esporte. Este estudo trata justamente de como podemos melhorar nosso esporte no Chile sob uma nova metodologia e novas orientações administrativas e técnicas.

A Federação de Basquetebol do Chile tem registrado perto de 750 Treinadores, 25.000 (vinte e cinco mil jogadores entre damas e varões), 360 juices e um pouco mais de 300 Clubes com 4 dirigentes por cada clube. (Fonte: Federação de Basquete do Chile, ano 2003).

A competência local mais importante na atualidade é a da Divisão Maior do Basquetebol Chileno, mais conhecido como Dimayor, criada em 1979. Na atualidade são doze as equipes que participam desta liga (até o ano passado só eram 8 equipes) e estes são: Universidade Católica, Boston College e Puente Alto (os tres times de Santiago), Liceu Mixto de los Andes, Esportivo Español de Talca, Universidade de Concepción, da Cidade de Concepción, Universidad Autónoma de Temuco, Desportivo Valdivia da Cidade de Valdivia, Provincial Osorno de Osorno, e o Clube Llanquihue de Puerto Varas (último campeão desta competência), Esportivo Ancud da Cidade de Ancud e Esportivo Castro, da cidade de Castro. No tempo de existência da Dimaio, as equipes mais campeãs foram Universidade Católica de Santiago e Petrox de Talcahuano com quatro títulos e Universidade de Concepción com três campeonatos.

Teria que assinalar que este Torneio começa no mês de Agosto e termina aproximadamente em Dezembro, joga-se só durante 4 meses e um pouco mais. Aquelas equipes

que chegam às finais jogam pelo Sistema de Plays Off ao melhor de 5 partidos e a final ao melhor de 7 partidos.

Mas este estudo deve ser só o início para realizar outras investigações e poder assim, no futuro compará-las com outras para analisar as conclusões que seriam de grande utilidade para melhorar nosso basquetebol.

Os dados de Testes físicos e capacidades antropométricas foram realizados em poucos dias de ternos juntado em Santiago e as vezes em Concepción com um grupo de jogadores muito jovens e que precediam de diferentes Regiões de nosso país, alguns deles em muito mal estado Físico e que alguns destes jogadores ainda encontravam-se estudando no Colegial (Ensino Médio). Pode ser por estas razões pela qual não se obtiveram melhores resultados nos Teste de Capacidade físicas. Também teria que assinalar que as maiorias dos jogadores não estavam em seu melhor momento físico já que recém estavam começando alguns torneios escolares ou torneios nacionais. Mas também há que destacar o grande apoio que obtivemos da maioria destes jogadores para realizar os Testes.

Outros Torneios importantes que se realizam todos os anos são:

- O torneio do Domani realiza-se em Santiago durante o mês de Janeiro, e que está dirigido a jovens varões de 18 a 20 anos.
- Torneio de Libsur (Torneio que se joga no Sul de Chile) Nas séries infantis, cadetes, juvenis e Adultos. Durante o primeiro semestre de cada ano.
- A Copa Pancho realiza-se em Valparaíso durante o mês de Janeiro e é para varões pré-infantis e infantis de 10 aos 12 e 13 aos 14 anos. Com convites a equipes estrangeiras.
- Outros Torneios importantes são os Nacionais Infantis, Cadetes e Juvenis, que realiza-se todos os anos com o auspício da Federação de Basquetebol do Chile. Em damas e varões. E que são 8 em total.
- Outro Evento é o Torneio Nacional Universitário que realiza-se todos os anos no qual participam as Universidades Tradicionais de nosso País, as finais se jogam sempre durante

o mês de Outubro em damas e varões. Alguns torneios se organizam em algumas cidades do nosso País como é o caso das Cidades de Vallenar, San Felipe e outros em categorias juvenis.

CAPITULO II.- O PERFIL FÍSICO DO BASQUETEBOL.

As variáveis a medir e que são fundamentais, sobretudo no Basquetebol atual são a **Resistência Aeróbica** através do Teste de Navetta. A resistência é muito importante já que um partido geralmente dura perto de duas horas por tal razão há que ter uma boa capacidade aeróbica para suportar os partidos. **Outra Potência Anaeróbica**, através do Teste de 30 metros, e as aplicações de uma fórmula. **Outra Velocidade**, através do Teste dos 30 metros, ambos aspectos de muita importância já que o Basquetebol de hoje se caracteriza por ser um esporte onde a velocidade é fundamental. **Outra flexibilidade Muscular** através do Teste Seat and Reach e **Outra Força explosiva** de pernas através do Teste de Sargent. Esta qualidade física é primordial e é chave para obter bons resultados.

Para a medição do **Somatotipo** se utilizou o método de Heath e Cárter e para medir a **Composição Corporal** se utilizou o método duplamente indirecto por Rose e Guimares (1980-1984). Agora bem este Teste é Confiável, têm validade Universal e é relativamente fácil de aplicar.

II.1.- CONDIÇÃO FÍSICA

É sabido que o significado de **Condição Física** é um conceito muito amplo e que aponta à manutenção e melhoramento de várias qualidades biocinéticas, assim é definido por Games George (1996) como "conjunto de capacidades que permitem a uma pessoa satisfazer as exigências físicas presentes e potenciais da vida cotidiana".

Se revisamos a Literatura especializada veremos que a palavra mais utilizada para definir a capacidade de movimento é a de "Condição Física" e podemos definir-la como a situação que permite estar a ponto, bem disposto ou apto para conseguir um fim relacionado com a constituição e natureza corporal. A própria Organização Mundial da Saúde (OMS) define a condição física ou "physical fitness" na terminologia inglesa, como bem-estar integral, corporal, mental e social (Dicionário das Ciências do Esporte -1992). Desde uma interpretação Aristotélica do conceito da física, este tem como objeto o estudo dos entes móveis, opinião compartilhada por Coca (1993) para descrever o conceito de homem em movimento. Sobre a base destes critérios,

podemos aceitar como válido o conceito de condição física, assimilando-o ao de disposição ou aptidão que possui um sujeito com relação a sua capacidade de movimento.

Para (Renson 1979) o conceito de condição física pode ser representado pela imagem geométrica de um triângulo e que seus vértices correspondem aos três componentes principais: Orgânicos, Motriz, e Cultural.

- **Dimensão orgânica:** Refere-se aos processos de produção de energia e ao rendimento. É a mais diretamente relacionada com a saúde, para valorizar esta dimensão orgânica pode-se realizar os Teste de resistência cardiorespiratória: Cooper 12/6 min. "Course de Navette" ou Teste de Léger ou Teste em ciclo ergómetro a 170 pulsações/min. Estas provas mostram um alto grau de validade em idades escolares e em adultos.
- **Dimensão Motriz:** Põe em marcha às capacidades psicomotrices necessárias no controle do movimento. Três componentes básicos distinguem-se na dimensão motriz: força, resistência, muscular e velocidade, Eurofit medem a aptidão motriz geral, mas não no nível de habilidade técnica num esporte dado ou o movimento específico.
- **Dimensão Cultural:** Constitui o terceiro vértice do triângulo da condição física, comunica e reflete a influência dos níveis de condição física: A situação da Educação física na escola, ou a possibilidade de aceder a centros desportivos. O sistema de valores e os modelos de vida também têm relação direta com a condição física.

Em muitos casos, a "condição física" se sobrepõe à falta de "condição fisiológica" e à "condição patológica", não limita inexoravelmente o rendimento do indivíduo, que tem "aptidão física" (Legido-1968)

O conceito de **Aptidão Física** implica uma relação entre a tarefa a realizar e a capacidade para executá-la. Para outros autores (como Legido 1984) este conceito entende-se de uma maneira muito mais ampla. Para o autor, a aptidão física se sustenta sobre dois pilares: num se

encontram a condição anatômica e a fisiológica, enquanto no segundo situam-se o que denomina a condição motora, a nervosa psicossensorial e a habilidade ou destreza.

Por **Condição Biológica** definiremos o nível de disposição ou aptidão que possui um sujeito em relação aos fatores fisiológicos (capacidade aeróbica, capacidade anaeróbica, etc.), e morfológicos (composição corporal) que tratam-se na biologia.

A Forma Física indica o nível de potencialidade das capacidades físicas ou condicionais. O American College Of. Sport Medicine define este conceito como a capacidade para realizar a atividade física a diferentes níveis (ligeiros, moderados, ou intensos) sem que apareça a fadiga. (Quadrado 1996) entende-o como um conjunto de parâmetros fisiológicos que podem ser medidos mediante Teste específicos.

Quando fazemos referência a Preparação Física nos referimos às ações que se realizam para atingir o nível físico ou condicional que permita realizar um movimento com uma finalidade determinada.

II. 2.- ESPORTE

O esporte foi objeto de permanentes estudos, que sendo caracterizados por diferentes tipos de estudo, permite-nos compreendê-lo, como uma das mais ricas experiências humanas.

Inspirados pelas idéias de diversos autores que atribuem ao esporte o caráter de fenômeno social e cultural da humanidade (Montagner 1993, Prado 1995, Páez 1996, Tani 1998, entre outros) leva a compreender ao esporte como um fenômeno humano, presente em todos os tempos e lugares pelos quais existimos.

A Carta Internacional de Educação Física e Esporte publicada pela (UNESCO, em 1979), que propõe em seu primeiro artigo que é um direito de todos.

Partindo desta premissa (e pelo dito por Tubino 1998, p. 62), termina-se o entendimento do fenômeno desportivo somente através do esporte de alto rendimento, o orçamento deste significa que pode-se aumentar seu entendimento, passando a compreender o esporte

educacional, o esporte de participação ou prazer, o esporte dos deficientes e o esporte da terceira idade, além do esporte de alto rendimento.

Ainda estando de acordo com Tubino, acerca da importância da aparição destes diferentes aspectos, abre-se um pequeno parêntese, para registrar, que apesar desta divisão, entendemos o esporte como um fenômeno único e de natureza educacional. Será sobre este conceito básico de esporte que se analisará.

Sobre este assunto, Pierre Henquet, comenta que apesar da carta internacional, o acesso à educação física e ao esporte, como um direito de todos, está longe de ser um fato, segundo o autor, o mapa do subdesenvolvimento desportivo coincide, exceto pequenos detalhes, com o mapa de simples desenvolvimento. Em vários países do Sul em cada grupo de 5 jovens, 4 não têm as condições para praticar as atividades físicas desportivas (1995, p 06).

Entre as ações promovidas pela UNESCO, compreendendo o desenvolvimento internacional da educação física e o esporte, pode-se destacar um grupo de atividades que aponta a preservar e proteger os valores éticos do esporte: fair play, desenvolvimento harmonioso da personalidade, a auto-superação, solidariedade, espírito da equipe, lealdade, generosidade, respeito às regras estabelecidas e ao adversário, controle da agressividade e a violência.

Na editorial dessa publicação, encontramos uma interessante referência ao tema:

- Trata-se de uma tarefa na qual toda sociedade deve empenhar-se mediante o esforço individual, proporcionado pela educação. Os jogos corporais só adquirem sentido em sua relação com o espírito que os anima (p. 18).

A responsabilidade pela conservação e aperfeiçoamento do esporte como um contexto para a evolução humana, vem assumida cada vez mais pela competência do esporte. Go Tani (1998) afirma que é necessário considerar dependendo da ênfase dada em determinados aspectos, o esporte pode assumir características bem distintas como, por exemplo:

- Esporte-rendimento: se centra no máximo no referente ao rendimento, pois aponta à competição; ocupa-se com o talento e por tanto preocupa-se essencialmente com o potencial das pessoas: Sobrepõe pessoas a treinamentos com orientação para a especificidade, ou seja uma modalidade específica; o sistema só é perpétuo através do record.
- Esporte como conteúdo da educação física: centra-se no ótimo, em relação do rendimento, respeitando as características individuais, as expectativas e as aspirações das pessoas, ocupam-se de uma pessoa comum, preocupando-se não só do potencial senão também com suas limitações, aponta para a aprendizagem, e, portanto submete as pessoas à prática, vista como um processo de solução de problemas motores; orienta-se para a generalidade, dando oportunidades de acesso a diferentes modalidades; enfatiza o processo e não o produto em forma de rendimento ou record, e esta orientação provoca a difusão do esporte como um patrimônio cultural (1998, p.117).

Ante isto uno dos principais papéis da ciência, especificamente, da pedagogia do esporte, é oferecer condições aos cidadãos de conhecer e compreender melhor o esporte e como integrante da sociedade, seu objetivo é privilegiar sua participação, interagindo e considerando todas as possibilidades que ésta permite (Paes, 1996, p. 67).

Baseando-nos em Paes 1998, destacando a construção pedagógica de um processo de ensino e aprendizagem do esporte deve estar limitada por suas duas dimensões: a filosofia e a técnica. Segundo Paes, quando se pensa no esporte como meio de educação, é necessário ter claro do que não é o jogo senão quem o joga. Neste sentido estamos convencidos de que uma pedagogia para dar conta desta dimensão desportiva, precisa ter um fundamento filosófico entendendo o esporte como um fenômeno sócio-cultural de múltiplas possibilidades; e uma Fundamentação técnica propondo tarefas compatíveis com a idade e com as metas estabelecidas (1998 p. 111).

Quando se trata o esporte como um fenômeno humano, a intenção é registrar com clareza que conceito filosófico de esporte e humanidade trata este estudo.

Existem muitos caminhos possíveis para esta realização, com todo, destaca-se, como fato deste artigo, a necessidade de dar ao esporte um enfoque pedagógico, tendo o jogo como uma facilidade deste processo.

O pensamento de Montagner (1993 p. 91): para a evolução social do esporte, os educadores devem entregar-se totalmente, e certamente é difícil educar através do esporte de competição numa sociedade materialista. Portanto é fundamental resgatar sempre os valores éticos e morais nos adolescentes, caracterizando assim um esporte com finalidades educativas. O segredo está em descobrir qual seria o ponto de encontro entre o ideal e o real que é entre o esporte e a educação segundo Montagner (1993, p. 89). Cabe ao educador incrementar o "espírito de cooperação", atuando na prática afetiva dos jovens, impulsionando-os para a construção de um mundo mais fraterno, através de ações e ajudas positivas e não a simples busca da vitória.

Prado (1995) apresenta três princípios de ação cultural e educacional que devem orientar o esporte.

1. Princípio: o cidadão atleta: o esporte como um direito da cidadania.
2. Princípio: o resgate do lúdico: resgatar a cultura lúdica, recreação sem preconceitos os modelos desportivos clássicos e populares, difundindo atividades mais próximas e motivadores ao "corpo não olímpico".
3. Princípio: esporte para todos: tendo como grande desafio, o método.

Freire (1998) acerca da pedagogia do esporte, oferece-nos uma síntese muito mais precisa acerca do entendimento que devem ter todas as ações insertas no processo de ensino e aprendizagem do esporte. Para ele a pedagogia do esporte se realiza por meio de uma relação dinâmica e dependente entre si, estabelecida sobre quatro dimensões principais:

- Ensinar o esporte para todos.
- Ensinar bem o esporte a todos.
- Ensinar, mas que esportes para todos.
- Ensinar a querer o esporte.

Esta pedagogía descrita por Freire, contempla tanto o que propõe a Carta Internacional da UNESCO, bem como também indica a grande clareza, da pedagogía desportiva.

CAPITULO III.- METODOLOGIA

TIPO DE INVESTIGAÇÃO

Desenho de investigação descritiva da encuesta mostral com objetivo intangível

Segundo " Introdução à Investigação Pedagógica".

D. Ary. L CH Jacobs A. Razavieh

Desenho não experimental transaccional descritivo, seu único propósito é analisar as variáveis. Segundo "Método da Investigação".

Hernández Samperi.

Modelo estatístico: Desenho Estatístico Descritivo Univariavel Mediante Tabulações de Frequências Gráficas. Utilizando cálculo de Estadígrafos Descritores de Tendência central médias, desviações Estándar, Modas, Médias.

POPULAÇÃO E A MOSTRA

Eu trabalhei, com um grupo de 29 meninos provenientes de várias regiões de nosso país, é um estudo descritivo, que procura fundamentalmente especificar propriedades importantes das pessoas, grupos ou qualquer outra qualidade que sejam submetidos a análises, neste caso são aspectos de qualidades físicas e antropométricas (Dankhe. 1986). Descreve o que se realiza. Elegem uma série de conceitos à medida que também se denominaram "variáveis", e que se referem a conceitos que podem adquirir diversos valores, e medir a descrição pode ser mais ou menos profunda, mas em qualquer caso se baseia na medição de um ou mais atributos do fenómeno descrito. Estes jovens são de classe média alta, a maioria têm um lar bem constituído, têm boa Educação e Alimentação, são jovens sadios, desportistas que praticam habitualmente atividades desportivas três a quatro vezes à semana. Suas idades variam entre 17 a 20 anos.

Os testes de capacidades físicas forão avaliados em; Teste de Navetta, Teste de flexibilidade muscular (Wells e Dillon), Teste de Saltabilidade (Sargent), os que foram avaliados em gimnasio, igualmente que as capacidades antropométricas. O teste de 30 metros e potência anaeróbica foram avaliados em pista de atletismo. É importante destacar que estes testes, foram

tomados ao começo dos treinamentos e acredito que por isso os resultados não foram os melhores, já que varios deles tinham péssimo estado fisico.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Com relação às variáveis da condição física se realizaram as seguintes medições na predição do V02 Max. De oxigênio utilizou-se o **Teste de Navetta**. Para valorizar a potência anaeróbica utilizou-se **a idade, peso, estatura, tempo, e uma Equação**, os resultados são em Watts. A média desta medição foi de 749,16 Watts. Para medir a velocidade de aceleração utilizou-se o **Teste de 30 metros**. Para medir a Flexibilidade Muscular utilizou-se o **Teste de Seat and Reach** de Wells e Dillón

Para medir a força explosiva da musculatura extensora das pernas utilizou-se o **Teste de Sargent** (1921).

Para determinar o somatotipo da mostra utilizou-se o Método de Heath e Carter. Para a medição da composição corporal (percentagem de gordura) utilizou-se o método duplamente indirecto proposto por De Rose e Guimarães (1980-1984).

III. 1. - CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO

Para o cálculo do consumo máximo de Oxigênio utilizou-se o Teste Progressivo "**De Course de Navette**". ou **Luc Léger** (1981). Este Teste é muito útil para estimar o V02MAX (ml/Kg-/1 mi-/1). Em pessoas de capacidade média em relação a sua condição física.

Este se realizou numa quadra de basquetebol e foi corrigido segundo a velocidade do rádio cassette.

DESCRIÇÃO

NOME DO TESTE: Teste Progressivo de "Course Navette"

QUALIDADE FISICA QUE SE AVALIE: Consumo máximo de Oxigênio (V02 máx.)

OBJETIVO DO TESTE: "Valorizar a Potência Aeróbica Máxima e Determinar o Consumo Máximo de Oxigênio "

PROTOCOLO A SEGUIR: Consiste em percorrer a distância de 20 metros interruptamente, ao ritmo que marca uma gravação com o registro do protocolo correspondente. Põe-se em marcha o magnetofone e ao ouvir o sinal de saída o executante, terá que se deslocar até a linha contrária (20 metros) e pisar esperando ouvir o seguinte sinal. Tem que tentar seguir o ritmo do magnetofone que progressivamente irá aumentando o ritmo da corrida. Se repetirá constantemente este ciclo até que não possa pisar a linha no momento em que lhe assinala o magnetofone. Cada período rítmico denomina-se "palier" ou "período" e tem um sinal dado pelo magnetofone. Cada período rítmico "período" tem uma duração de um minuto. O resultado pode-se valorizar na tabela correspondente.

O consumo máximo de oxigênio se calcula a partir da velocidade de corrida que atinge o executante no último período que pode agüentar, segundo a seguinte equação:

$$\text{Vo2max (ml/Kg /min.)} = 31.025 + (3.238 \cdot V) - (3.248 \cdot E) + (0.1536 \cdot V \cdot E)$$

III. 2.- AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBICA.

INTRODUÇÃO:

Este Teste para predizer a Potência anaeróbica máxima através da carreira de 30 metros é uma Equação que foi elaborada por María Teresa Chíang e Alfonso Olmos e Colaboradores o ano 1989 no Laboratorio de Ergonomía. Departamento de Ciencias Fisiológicas. Facultad de Ciencias Biológicas e Recursos Naturais, Universidad de Concepción, Chile.

Se bem que o metabolismo anaeróbico tem escasso valor prático nas atividades cotidianas ou de sobrevivência, há em muitos esportes, tantos coletivos como individuais, onde esse metabolismo é muito importante. Constituem um dos fatores principais no bom desempenho da atividade desportiva, neste caso, especificamente, o basquetebol. Mecanicamente a potência anaeróbica máxima é a maior quantidade de trabalho que pode conseguir através dos mecanismos

anaeróbicos de obtenção de energia. Fisiologicamente é a capacidade que têm os fosfatos de alta energia, principalmente a fosfocreatina, para gerar em forma rápida moléculas de adenosina trifosfato ou ATP.

Devido a que a potência anaeróbica não pode medir-se em forma direta, desenvolveram-se provas estimativas, de laboratório e de terreno, baseadas na ativação do metabolismo anaeróbico se produz com movimentos de alta intensidade, realizados em curto tempo e iniciam uma posição estacionária ou uma fase de inércia breve (Chiang e Col.).

Faz vários anos, no Chile que existe um interesse crescente pela avaliação de diferentes parâmetros para poder conhecer a condição física de nossos jovens desportistas já seja na resistência, agilidade, flexibilidade, velocidade e forças, no entanto ao observar a descrição das diferentes provas que constituem ditas bateristas, encontramos uma avaliação que cumpra com as características assinaladas anteriormente para a estimação da potência anaeróbica máxima em terreno.

O presente trabalho realizou-se com a mostra de 29 jogadores da pre-seleção juvenil do Chile que são saudáveis, entre as idades de 15 e 20 anos.

A este grupo de jogadores se lhe controlou o peso com uma balança clínica de + 100 gr de precisão e se lhe mediu a estatura com um Estadiômetro Harpenden, de tipo digital. A prova de 30 metros aplicou-se na pista atlética do estádio da Universidade de Concepción, por tratar-se de uma prova que exige o máximo dos grupos musculares comprometidos dos basquetebolistas. Eles realizaram um aquecimento de 15 minutos de intensidade média, finalizando com uma série de exercícios de alongamento com o objetivo de procurar um melhor rendimento muscular e evitar possíveis lesões.

Os executantes se colocaram em posição de partida alta com um pé adiantado e colocado detrás da linha de partida. O controlador se localiza à altura da linha de partida com um braço alto, um segundo controlador deve estar na linha de chegada com um cronômetro sensível à centésimo de segundo. Ao dar o sinal de partida, o controlador 1 baixa o braço e simultaneamente, o controlador 2 aciona o cronômetro. O executante corre a uma velocidade máxima até cruzar a linha de chegada, nesse momento se detém o cronômetro.

Recomenda-se aplicar o Teste em duplas de rendimento similar. Com o propósito de criar um espírito de competência e incentivar o rendimento individual. Realizam-se três corridas de 30 metros, com um intervalo de 5 minutos, registrando-se o melhor tempo para a distância.

A potência anaeróbica máxima estimou-se utilizando a prova de Wingate aplicada num Ciclo ergômetro Body Guard 990 conectado a um microcomputador através de um interface.

A análise estatística de correlação múltipla e a técnica de regressão múltiplo passo a passo se realizaram com o grupo estatístico. The System for Statistics, SYSTAT, Inc. 1986 num computador ACER 915

A equação usada para realizar este Teste foi:

$$\text{PanM} = -338.446 + 9.645 * E + 7911 * P + 36.386 * V$$

E: 0.972

E.E.: 36.17 Onde: **E:** idade em anos; **P:** peso corporal; **V:** velocidade nos 30 metros; **E.:** coeficiente de correlação múltipla; **E.E.:** erro estándar de estimação.

III. 3.- VELOCIDADE

Mediante o Teste "corrida de 30 mts. Com saída de pé" se estimou a velocidade reação e velocidade cíclica máxima (especialmente velocidade de aceleração).

Este Teste foi realizado sobre superfície macia semelhante a pista de corrida e a partida é em posição de pé.

DESCRIÇÃO

NOME DO TESTE: " Carreira de 30 mts com Saída de Pé "

QUALIDADE FÍSICA QUE SE AVALIA: Velocidade de Reação.

OBJETIVO DO TESTE: "De Avaliar a Velocidade de Reação e Velocidade Cíclica Máxima (Especialmente Velocidade de Aceleração)

PROTOCOLO A SEGUIR

1. Descrição/realização: À ordem de saída se tem de percorrer à maior velocidade possível, desde a saída de pé, uma distância de 30 m.
2. Medição/Valoração: mede-se o tempo desde a voz de “já” até cruzar a linha de chegada a 30 m.
3. Indicações referentes à organização: Sinalização das linhas de saída e de chegada; Cronômetro (eventualmente barreiras ópticas); aquecimento suficiente; 2-3 tentativas prévias (com intervalos para a recuperação total entre eles).

III. 4.- FLEXIBILIDADE

Esta foi avaliada com o Teste de Wells e Dillón "Seat and Reach"

Os materiais usados neste Teste foram, caixão e fita de medir.

DESCRIÇÃO

NOME DO TESTE: *"Seat And Reach"*

QUALIDADE FÍSICA QUE SE AVALIA: *Flexibilidade.*

OBJETIVO DO TESTE: *"Medir a mobilidade e a elasticidade das articulações coxofemorais e da flexão lombar e. Estimar Flexibilidade da Parte Baixa da Costas, do Extensor do Quadril e dos Músculos Flexores do Joelho"*

PROTOCOLO A SEGUIR

1. Efetuar exercícios calisténicos singelos e alongamentos estáticos de um mínimo de três minutos, para esquentar a parte baixa da costas e as pernas antes da prova.

2. Tirar os sapatos e adotar uma posição de sentado sobre o solo. Estender as pernas retas diante de nós e apertar os pés contra a caixa de medição.
3. Pôr uma mão em cima da outra e estender para diante tudo o que possa. Expirar ao esticar-se.
4. Efetuar três ensaios, mantendo a parte posterior das pernas firmemente sobre o solo enquanto se faz o alongamento. Não pular; realizar o alongamento com lentidão e calma.
5. Fazer que nosso colega observe o ponto mais afastado do terceiro ensaio. Anotar os resultados em uma folha. Ver que a marca zero do centímetro está onde os pés tocam a caixa. Ajustar os valores normativos (ver tabela) em consequência sim sua caixa de medição, utiliza uma unidade de medição diferente.
6. Sobre a base das normas da tabela determinar a classificação da flexibilidade na prova de "SEAT AND REACH". Registrar os resultados em folhas.

FONTE: Adaptado do Canadian Public Health Association Project (1977); Para idades de entre 20 e 29 anos; linha do pé estabelecida a 25 cm.

CITAÇÃO BIBLIOGRÁFICA: George, James D., Fisher, A. Garth Vehrs, Pat R.

III. 5.- SALTO

Estimou-se o salto dos jogadores com o Teste de Sargent (1921).

Os materiais usados foram: uma parede graduada e giz para estabelecer a marca antes do salto e após deste. Este Teste mede a diferença, em centímetros, que atinge a mão em posição de pé e a que atinge depois do salto.

DESCRIÇÃO

NOME DO TESTE: " *Teste de Sargent*".

QUALIDADE FÍSICA QUE SE AVALIA: *Força Explosiva de Pernas.*

OBJETIVO DO TESTE: *"Determinar A Força Reactiva do Trem Inferior"*

PROTOCOLO A SEGUIR

O sujeito, partindo de uma posição e flexão de joelhos (ângulo do joelho de 90°, em posição erguida o ângulo do joelho se considera de 180°) empurra simultaneamente de braços e pernas, tentando deixar uma impressão (p. Ex.: Os dedos ensopados de gesso ou giz) no ponto mais alto atingido pela mão. A distância entre a marca deixada durante o salto e a deixada durante a medida feita quando está parado representa a altura saltada.

CITAÇÃO BIBLIOGRÁFICA

Bosco, Carmelo. "A VALORAÇÃO DA FORÇA COM O TESTE DE BOSCO", Editorial Paidotribo, Barcelona, Espanha. 1994.

III. 6. - SOMATOTIPO

O método "Heath -Cárter", é o mais divulgado e usado na atualidade para a obtenção do somatotipo. Tal como já temos referenciado *Heath e Carter* estabeleceram o estudo do somatotipo baseando-se exclusivamente na antropometria (Cárter 1975).

Para as avaliações utilizou-se:

- Caliper da marca Holtain calibra-lhe, com precisão de 0.2 mm.
- Pé de metro marca Harpenden, com precisão de 0,1 mm.
- Fita de Medir antropométrica marca Fulnik
- Estadiómetro marca, Harpenden
- Balança marca Hispana com precisão de 100 gr.

MEDIDAS:

São dez as dimensões antropométricas a calcular:

- Altura.
- Peso.
- Vincos (tríceps, subescapular, supraíliaco, medial da perna).
- Circunferências (perímetro máximo do braço em contração e perímetro máximo da perna).
- Diâmetros (biepicondilar do úmero e biepicondilar do fêmur).

FÓRMULAS:

Para o cálculo de cada componente do somatotipo são necessárias as seguintes medidas e a aplicação das fórmulas que expressamos a continuação:

Para os três componentes do somatotipo utilizam-se as seguintes equações:

ENDOMORFIA:

$$E = -0,7182 + 0,1451 * (S) - 0,00068 * (S)^2 + 0,0000014 * (S)^3$$

(S) = É a soma dos vincos tríceps, subescapular e supraíliaco expressada em milímetros.

MESOMORFIA:

$$M = 0,858 * H + 0,188 * B + 0,161 * P - 0,131 * \text{Estatura} + 4,5$$

Sendo: H.- Diâmetro biepicondíleo do humero. F.- Diâmetro biepicondíleo de fêmur. B.- Perímetro corrigido do braço. P.- Perímetro corrigido da perna. Todas as medidas são expressadas em centímetros.

Os perímetros corrigidos, fazem-se necessários para eliminar da medida ao tecido adiposo subcutâneo da massa muscular e se obtêm restando os vincos cutâneos respectivos:

- B = Perímetro do braço - vinco do tríceps em centímetros.
- P = Perímetro da perna - vinco da perna em centímetros.

ECTOMORFIA:

Para determinar este elemento, é necessário conhecer o valor do índice ponderavel, obtendo-se da seguinte fórmula:

$$IP = \frac{\text{Estatura}}{\text{Peso}}$$

Dependendo do índice ponderavel do sujeito, existem três alternativas para achá-lo:

Se IP > 40,75	$E = (IP * 0,732) - 28,58$
Se IP < 40,75 e > 38,28	$E = (IP * 0,463) - 17,63$
Se IP < 38,28	E = Se toma o valor mínimo (0,1)

Na prática os valores normais, de cada componente são:

Endomorfia 1 ao 14

Mesomorfia 1 ao 10

Ectomorfia 0,5 ao 9

CITAÇÃO BIBLIOGRÁFICA: García Manso, Juan Manuel; Navarro Valdivieso, Manuel; *"PROVAS PARA A VALORAÇÃO DA CAPACIDADE MOTRIZ NO ESPORTE"*, Gymnos Editorial Desportiva. Madrid, Espanha.

III.7. - COMPOSIÇÃO CORPORAL

Método duplamente Indirecto

Este método resulta de equações derivadas de algum método indirecto. Destacam-se os métodos de bioimpedancia e antropometria.

- Utilizou-se o método duplamente indirecto proposto por De Rose e Guimaraes (no ano 1980,1984).
- Para as avaliações utilizou-se o Caliper de marca Holtain calibra-lhe, com precisão de 0.2 mm.
- Pé de metro com precisão de 0,1 mm.
- Fita de medir antropométrica marca Holding
- Estadiómetro marca. Harpenden
- Balança marca Hispana com precisão de 100 gr.

A formula de Rose e Guimaraes De Rose (1980, 1984) baseia-se nas seguintes Equações. (Segundo García Manso, Navarro Valdivieso, E Ruiz Caballero Provas da valorização da Capacidade Motriz 1996).

$$\text{Peso Ósseo} = 3,02 \times (\text{H}^2 \times \text{B} \times \text{F} \times 400) 0712$$

H = É a altura expressada em mts.

B = Diâmetro biestiloideo expressado em mts.

F = Diâmetro de bicondileo do fémur expressado em mts.

$$\text{Peso Residual} = \text{Peso Total} \times (24,1/100)$$

Peso Residual = Peso e Sexo do indivíduo se determina pelas constantes de Wurch (1974).

Peso Grosso: Está baseado na Equação da Percentagem de Faulkber (1968) e é específica para homens jovens, e a melhor é a de Yuharz (1974) baseada na equação da densidade de Siri (1961) para a percentagem de grassa, esta fórmula utiliza a soma dos 6 vincos que posteriormente relacionassem (Cárter 1981 Martín e Drinkwater 1981).

$$\text{Percentagem de Gordura} = \sum 6 \text{ vincos} \times (0,1051) + 2,585$$

Os 6 vincos são expressados em Milímetros, e são tríceps, abdominal, subescapular, anterior do muslo, suprailíaco e a pantorrilha. O peso grasso se determina do seguinte modo . Peso grasso = Peso Total x (% de gordura/ 100).

$$\text{Peso Muscular} = \text{PT} - (\text{PG} + \text{PO} + \text{PR})$$

Onde o PT = É o peso total expressado em quilogramas, PO = O peso Ósseo expressado em Quilograma e o PR = Peso Residual expressado em Quilogramas.

Para realizar este trabalho recolheram-se os seguintes dados: idade, peso, talha. E os vincos registrados foram os seguintes: tríceps, sub-escapular, abdominal, suprailíaco anterior do muslo e a pantorrilha. Os diâmetros registrados foram biestiloídeo, biepicondíleo do húmero. Os perímetros registrados são braço relaxado e em contração, muslo e a pantorrilha. As medições foram realizadas num laboratório que presta todas as comodidades, os desportistas avaliados se apresentaram ao exame com o mínimo de roupa. Por cada basquetebolista, a média de tempo por medição foi de 10 minutos. O perímetro da pantorrilha foram tomados em posição sentado.

III.8. -ANÁLISIS DE RESULTADOS

III.8.1.- GRÁFICO DO TESTE DE NAVETTA

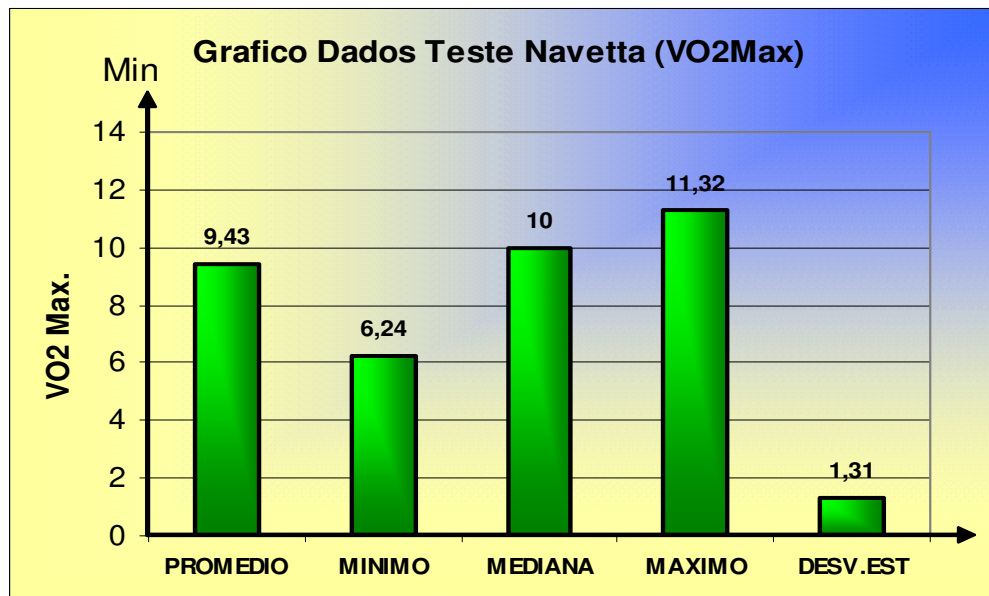


Grafico 1: Dados Teste Navetta (VO2 Max)

- A média do Teste é de 9,43 mín. Dos avaliados só 13 (44.9 %) encontram-se baixo esta média, é dizer que só 13 realizam o teste em melhores e menores tempos que 9.43 min.
- Pior tempo (o menor) é de 6,24 min. e o melhor é de 11,32 min.
- 50% do total dos basquetebolistas realiza o teste entre 6.24 e 10 minutos. O resto o realiza entre 10 e 11,24 minutos.
- A desviação Estándar indica que não há grande separação entre os máximos e os mínimos.

III.8.2.- GRÁFICO DO TESTE DE POTÊNCIA ANAERÓBICA MÁXIMA

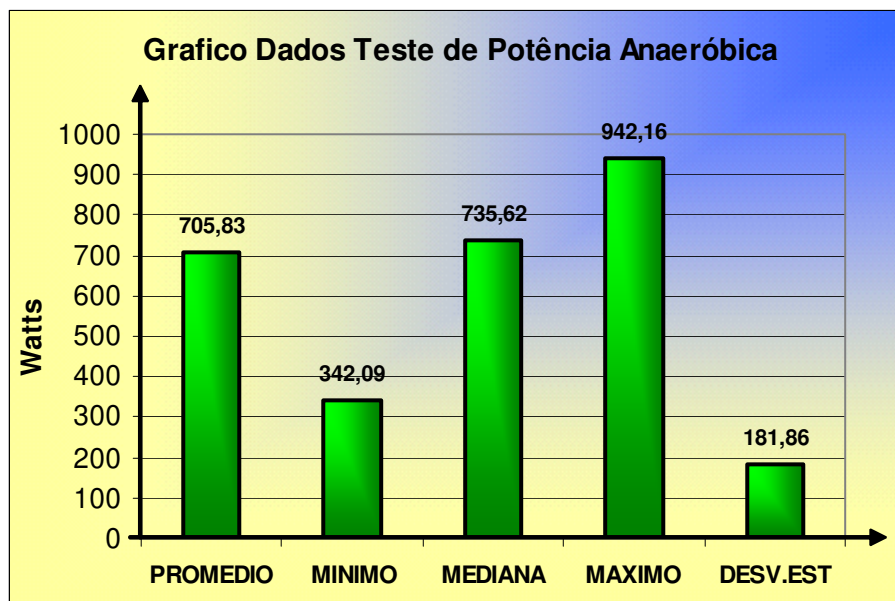


Gráfico 2: Teste de Potencia Anaeróbica Máxima

- A média das Potências anaeróbicas dos basquetebolistas é de 705,93 watts. 18 dos avaliados (62%) possui uma Potência superior ao valor desta média.
- A potência máxima registrada foi de 942,16 watts enquanto a menor foi de 342,09 watts.
- O 50% dos valores das potências estão entre 342,09 e 735,62. O resto entre 735,62 e 942,16.
- O grande valor da Desviação Estándar nos indica que as potências dos jogadores se dispersam bastante entre os valores máximos e mínimos com respeito à média.

A equação usada para realizar este Teste foi:

$$\text{PANM} = -338.446 + 9.645 * E + 7911 * P + 36.386 * V$$

E: 0.972

EE.:36.17

Onde: **E**: idade em anos; **P**: peso corporal; **V**: velocidade nos 30 metros; **E.**: coeficiente de correlação múltipla; **EE.**: erro estandar de estimação.

COMPARAÇÃO:

Vamos realizar uma comparação destes resultados obtidos com os resultados de uma prova de **Wingate** realizada a estudantes de educação física da Universidade de Valencia.

Esta é a única forma que temos para comparar os resultados obtidos no Teste de 30 metros, já que não existem tabelas de resultados da medição da potência anaeróbica com este Teste, por isso devemos procurar o jeito de comparar os resultados com tabelas de outros Testes onde se meça a potência anaeróbica, e o Teste de **Wingate** cumpre com isto.

Este Teste foi tomado a 14 alunos de educação física do sexo masculino, as variáveis em média são:

IDADE	22.7 Anos
PESO	71.9 Quilos
ESTATURA	178.1 Centímetros

Na prova de Wingate que eles realizaram com 90 Kgs. de resistência conseguiram uma potência anaeróbica máxima:

802 WATTS

Com isto podemos dizer que os estudantes da Espanha têm melhor potência anaeróbica do que os jovens da seleção de basquetebol do Chile, segundo o Teste de Wingate.

- Em relação com os dados obtidos, e ao ser comparados com os dados referenciais a distintos níveis de competição, observamos que a totalidade dos avaliados encontra-se muito por debaixo de um nível de elite mundial, internacional, nacional.

III.8.3.- GRÁFICO DO TESTE VELOCIDADE (30 METROS).

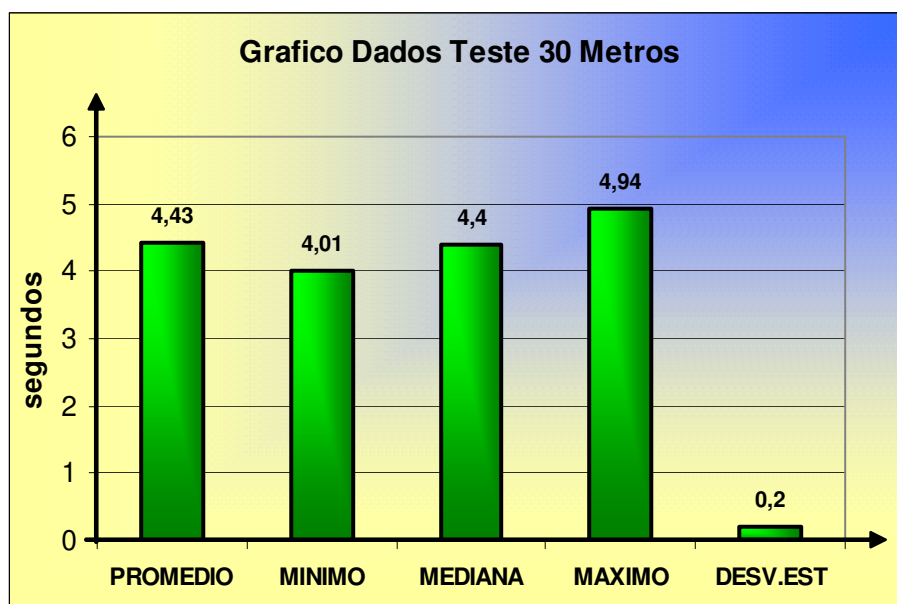


Gráfico 3: Teste Velocidade (30 metros).

- A média do Teste é de 4,43 seg. Dos avaliados só 13 (44.8%) encontram-se sobre a média geral, é dizer que só 16 possuem melhores velocidades que a média.
- 50% dos avaliados tem velocidades entre 4,01 e 4,4 seg. A outra metade tem entre 4,4 e 4,94 seg.
- A desviação estándar assinala que a dispersão dos dados é bastante pequena com o que se pode assinalar: que não existe uma grande discrepância (0,93 seg) entre a velocidade máxima e a mínima.

III.8.4.- GRÁFICO DO TESTE DE FLEXIBILIDADE MUSCULAR.

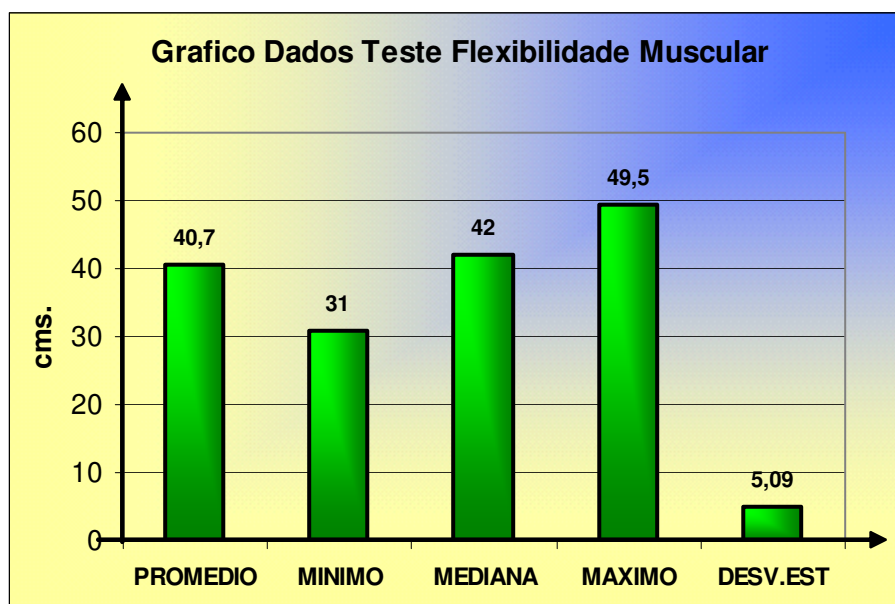


Gráfico 4: Teste de Flexibilidade Muscular.

- A metade dos avaliados apresenta uma flexibilidade menor ou igual a 42 cms. O resto apresenta uma flexibilidade entre 42 e 49,5 cms.
- 14 dos avaliados (48,27%) encontram-se sobre a média geral.
- A dispersão dos dados é grande, existindo uma considerável discrepância entre os valores máximos e mínimos.
- Os avaliados apresentam uma média de 40,7 cms, valor que representa uma boa flexibilidade muscular.
- A máxima flexibilidade foi de 49.5 e a mínima de 31.

III.8.5.- GRÁFICO DO TESTE DE SARGENT.

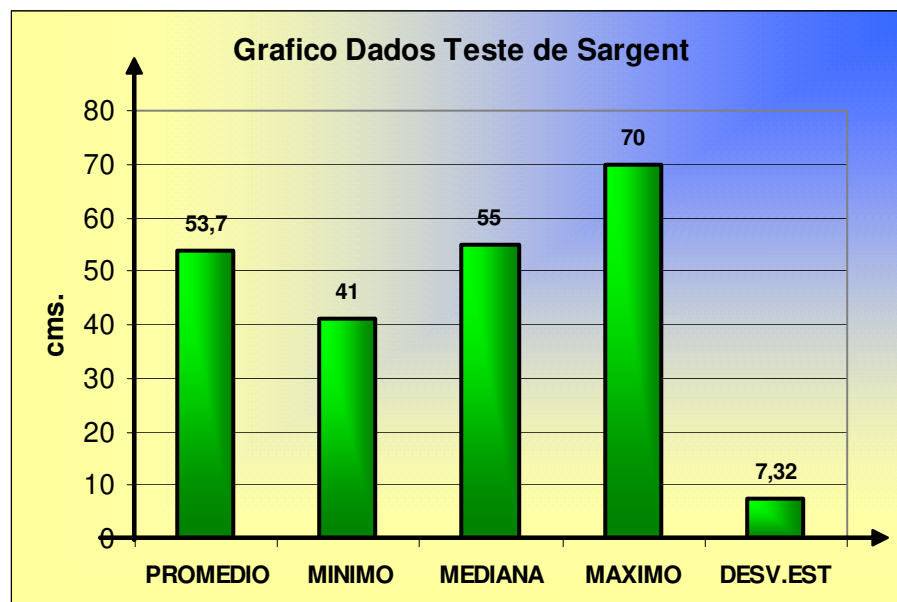


Gráfico 5: Teste de Sargent.

- Os avaliados apresentam uma média de 53,17.
- O valor máximo encontrado foi de 70 enquanto o mínimo foi de 41.
- A metade dos avaliados apresenta valores menores ou iguais a 55. O resto dos valores são maiores que 55.
- 16 dos avaliados (55,1%) encontram-se sobre a média geral.
- A dispersão dos dados é bastante grande o que se pode observar na grande diferença entre o valor máximo e mínimo.

III.8.6.- GRÁFICO DO SOMATOTÍPO HEATH CÁRTER.

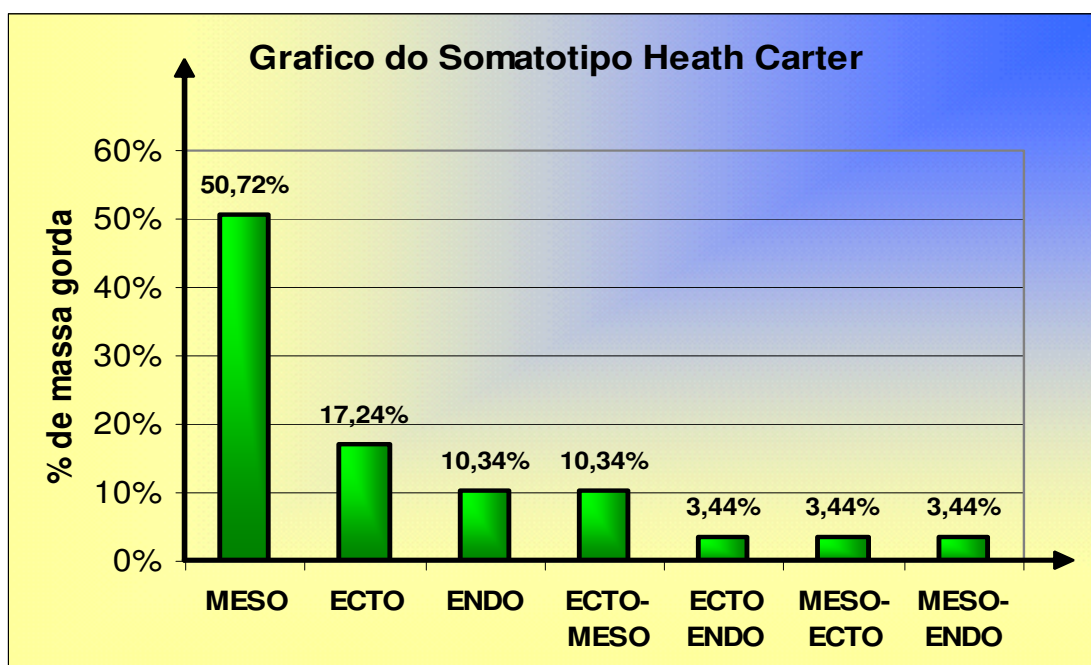


Gráfico 6: Somatotipo Heath Cáster.

- 15 dos avaliados classificam-se dentro da categoria de MESOMORFO representando um 51.72%.
- 3 dos avaliados localizam-se dentro da categoria de ENDOMORFO, representando um 10.34%.
- 5 dos avaliados localizam-se dentro da categoria de ECTOMORFO, representando um 17.24%.

III.8.7.- GRÁFICO DA PORCENTAGEM DE MASSA GORDUROSA

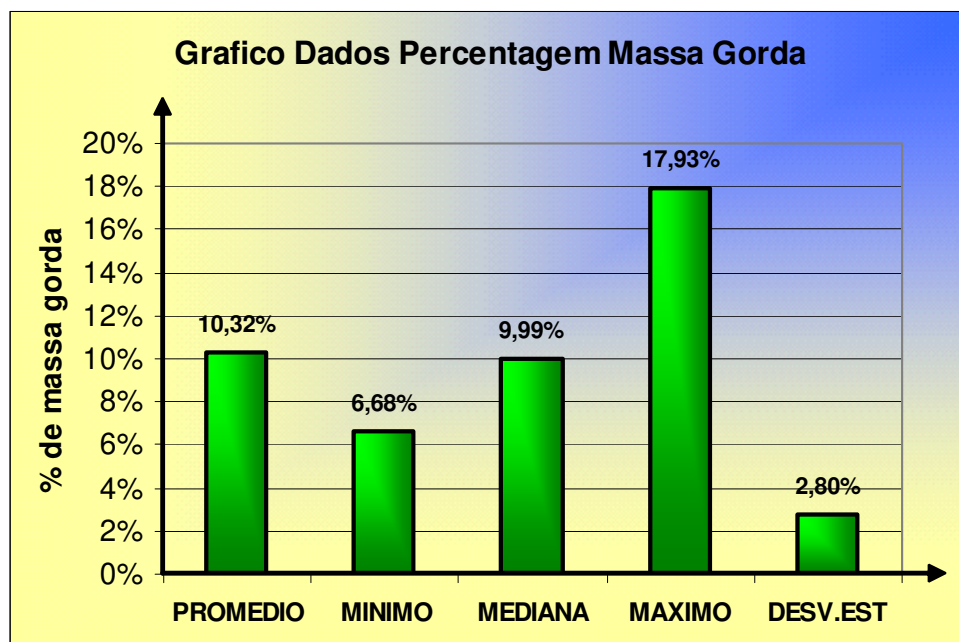


Gráfico 7: Porcentagem de massa gordurosa

- A média de percentagem de massa gorda dos basquetebolistas (10,32%) encontra-se por debaixo da média referencial.
- A maior percentagem foi de 17,93 enquanto o menor foi de 6,68.
- 29 basquetebolistas (96,5%) possuem uma percentagem de massa gordurosa sob a média enquanto só um deles possui uma percentagem de massa gordurosa sobre a média.
- O 50% dos avaliados possui uma Massa Corporal menor ou igual a 9,99%. O resto possui uma Massa Corporal maior a esse valor.

III.9.-CONCLUSÕES SOBRE ANÁLISIS DE RESULTADOS

- **O Teste de Navetta** nos indica que a capacidade aeróbica ou o Consumo Máximo de Oxigênio dos jogadores, em geral corresponde a um consumo normal de desportistas de jogos coletivos e um pouco por sobre a média, em populações normais deixando uma porcentagem considerável sob este. Isto significa que esta qualidade física pode-se melhorar notavelmente, deve ser assim porque este Teste avaliou-se no início das práticas. Segundo Montecinos (Aptidão física da População Chilena ano 2000 é boa.)

Inferência: Esta é uma qualidade física que deve-se desenvolver; si bem que a maioria está sobre a média, não existem escalas comparativas que indiquem se estão bem.

- **Teste de Potência Anaeróbica**, mostra-nos um desempenho pobre sobretudo se comparar com equipes de outros países. Exemplo: onde se realiza uma comparação com uma Universidade da Espanha estamos num nível mais baixo.

Inferência: Deve ser porque quando se tomaram estes Testes estávamos começando a treinar.

- **O Teste de 30 mts**, além de conhecer a velocidade destes basquetebolistas permite-nos conhecer a Potência Anaeróbica máxima, através de uma fórmula, permite-nos deduzir que a velocidade de reação desta mostra é só regular. Sobretudo por que é uma qualidade física muito importante no basquetebol atual, isto significa que os treinamentos devem ser mais intensos, procurando sempre um basquetebol mais dinâmico, todos os exercícios durante as práticas devem-se realizar a toda velocidade e pelo menos ter uma sessão diária de 2 horas contínuas. Fundamentalmente porque com a nova regulamentação do basquetebol tudo se baseia na velocidade.

Inferência: Esta é uma qualidade que tem que trabalhar com muita insistência.

- **Teste de flexibilidade** permite-nos medir a capacidade elástica dos jogadores e nos dá como resultado que os jogadores encontram-se num nível de bom a excelente. Segundo Montecinos (ano 2000 Chile) a média é excelente para jovens de 18 a 20 anos de idade.

Inferência: É necessário mantê-la e trabalhar durante todos os treinamentos

- **O Teste de Sargent** nos indica a força explosiva máxima dos membros inferior e que pode-se obter no salto, e segundo os resultados obtidos neste grupo podemos concluir que a metade tem um rendimento por sobre a média, sem apresentar grandes diferenças entre eles, também é uma qualidade física que pode-se melhorar e há que fazer-lho porque o salto é uma qualidade física fundamental no basquetebol moderno.

Inferência: Deve-se dar ênfase ao treinamento da força explosiva das pernas.

- **Com o somatotipo** podemos obter a composição corporal e aparência física dos jogadores, e segundo este estudo encontramos com um grande predomínio dos Mesomorfos (51.7%) que são pessoas com bastante massa muscular e muito baixa porcentagem de gordura; deixando aos Ectomorfos (17.2%) numa porcentagem, mais baixo, geralmente estes últimos predominam a simples vista em qualquer equipe de basquetebol. Também devemos destacar que todos estão com uma altura sobre 1.74 mts. E mais da metade por sobre 1.84 mts.
- Teria que assinalar que os **Endomorfos** são pessoas que têm características de obeso, de musculatura macia, que retêm peso com facilidade e têm dificuldades para perdê-los por isto devem ser muito cuidadosos com a dieta.
- **Os Ectomorfos:** caracterizado por ser um tipo de pernas e braços longos com pouco armazenamento de gordura geralmente músculos longos e delgados.
- **Os Mesomorfos:** tipo somático ideal característica de atletas capazes de destacar em qualquer esporte. Agora os membros deste grupo são escassos, têm uma sólida estrutura muscular e muita força.

Inferência: Recomenda-se um forte treinamento para aumentar a condição Física.

Com relação aos resultados de **Composição Corporal** devemos assinalar que a média de massa gordurosa é de 10.30, que é muito bom para desportistas jovens (segundo Lohman, ano 1992).

Com relação a esta análise procurou compará-lo com outros estudos de outros países e relacioná-los. Se pôde encontrar muito pouco material e as que existem não têm relação com a realidade nacional ou às vezes com a idade, no entanto encontramos a seguinte fonte de informação, (a de Date From Fleck 1983 p. 399-400 e Wilmore 1983 p. 23 -24 no livro Body Composition Methodology) onde diz que a percentagem de gordura corporal para basquetebolistas adultos é bom entre 7 e 11 por % e que estaria dentro das margens encontradas nesta investigação. Além, encontramos uns estudos realizados no Brasil onde Valmor A.A. Tricoli, Valdir J. Barbanti e Wilson T. Shinzato em 1994 em São Paulo ao realizar uma comparação entre basquetebolistas e voleybolistas dizem que o % de gordura em basquetebolistas foi de 14 % maior que a porcentagem de gordura dos jogadores chilenos e a média de idade foi de 18 anos, parecido no nosso estudo.

- É conveniente destacar que há jogadores com excelentes capacidades físicas e que são praticamente genéticas e que indubitavelmente há que trabalha-las no futuro. Penso que este estudo vai servir de base para seguir realizando outros para realizar comparações e, por exemplo, dizer que a base ajuda os jogadores que manejam uma equipe. Eles devem ter um tipo de Somatotipo e quantidade de porcentagem de gordura para estar num nível de Seleção Nacional. Os Alpendres devem ter este tipo de Somatotipo, tal porcentagem de gordura, ter tal Capacidade Aeróbica como também ter tal Potência Anaeróbica, ou esta deve ser a flexibilidade Muscular normal destes jogadores de basquetebol préseleccionados. Os Pívots devem ter Estatura com tal peso, devem ter esta capacidade de salto, já que por Estatísticas realizadas em outros estudos, são os jogadores desta posição os que mais vezes saltam durante os partidos. Pelo menos ter uma base de dados para seguir realizando estes estudos e também compará-los com jogadores estrangeiros para saber em que níveis estamos.

CAPITULO IV. PROPOSTAS DE ENSINAMENTO PARA OS FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL, A NÍVEL BÁSICO E DE COMPETÊNCIA

INTRODUÇÃO

Antes de propor alguns métodos de ensino para algum esporte determinado devemos considerar como introduzir nossos alunos ao mundo do esporte, seja em forma educativa ou competitiva, o que se conhece como "Iniciação desportiva". No entanto, que é a iniciação desportiva? Como a definiríamos? E o outro aspecto importante que devemos conhecer é como ensinar o basquetebol no nível Competitivo ou de Alto Rendimento e como ensiná-lo no nível básico: já que são aspectos totalmente diferentes e que um Professor de Educação Física e treinador de basquetebol deve conhecer.

O Termo de Iniciação Desportiva, aparentemente simples, é mais complexo quando o analisamos com profundidade, sobretudo se fizermos, desde uma perspectiva pedagógica. Conquanto, é um conceito amplamente definido na bibliografia especializada (Sánchez Bañuelo, 1986; Blázquez, 1986 e Hernández Moreno, 1986) e no que o comum denominador o constitui aceitar que é um processo cronológico no curso do qual um sujeito toma contato com novas experiências e regras sobre uma atividade física desportiva, "tradicionalmente se conhece com o nome de iniciação desportiva o período no que, a criança começa a aprender de forma específica a prática de um ou vários esportes" (Blázquez, 1986).

Para Sánchez Bañuelo (1986) um indivíduo quando está iniciado "é capaz de ter uma operatividade básica, sobre o conjunto global da atividade desportiva, na situação de jogo ou competição".

Para Hernández Moreno (1988) a iniciação desportiva é "o processo de ensino-aprendizagem, seguido por um indivíduo, para a aquisição do conhecimento e a capacidade de execução prática de um esporte; desde que toma contato com o mesmo até que é capaz de jogá-lo ou praticá-lo com adequação a sua estrutura funcional", "um indivíduo está iniciado num esporte quando, depois de um processo de aprendizagem, adquire os padrões básicos requeridos pela motricidade específica e especializados de um esporte, de maneira tal que, além de conhecer suas regras e comportamentos estratégicos fundamentais, sabe executar suas técnicas, mover-se no

espaço desportivo com sentido do tempo das ações situações e sabendo ler e interpretar as comunicações motrices emitidas pelo resto dos participantes no desenvolvimento das ações".

Em cada uma das definições anteriores pode-se observar várias posturas frente a este processo. A primeira vincula *iniciação* a um processo de sociabilização, cujo objeto é permitir aos membros de uma sociedade interatuar em situações de ação, estruturadas desde o ponto de vista normativo e simbólico, assim entendida, a iniciação desportiva estaria associada a uma idéia mediática na qual alguém inicia a outro num determinado ritual social. A segunda, vincula iniciação desportiva à necessidade de uma situação de competição e, por conseguinte, este processo está sujeito ao momento em que a criança tenha atingido uma maturidade cognitiva e de relação tal que lhe permita enfrentar-se com outro, bem como um compromisso físico que aponte para a eficácia. A terceira noção põe ênfase na ação didática, é dizer, com uma intencionalidade fundamentalmente educativa, deste modo, dito processo não deve entender-se como o momento em que se começa a prática desportiva, senão como uma ação pedagógica, que tendo em conta as características da criança ou sujeito que se inicia, e os fins a conseguir, vai evoluindo progressivamente até chegar ao domínio de cada especialidade desportiva (Blázquez, 1986).

Logo após, podemos procurar um método de ensino que nos possa servir, por suposto, para desenvolver o processo de ensinamento - aprendizagem do esporte que estejamos desenvolvendo.

Mas, que é um método? Para que nos serve?

Um Método não é rígido, é algo próprio e individual, é de cada professor para ensinar algum fundamento, conteúdo, etc.

Um Método em Educação Física poderia resumir-se como uma aproximação racional e sequencial entre o proposto e realizado na classe ou treinamento, para obter a aprendizagem desejada nos alunos com relação aos fundamentos do Basquetebol ou outros conteúdos.

Na sua vez, pode-se indicar que segundo a utilização que o professor lhe de ao método em seu trabalho, este pode transformar-se numa técnica.

Se uma técnica é utilizada continuamente por um professor, esta a sua vez se transformará num método para ele.

Este trabalho, quero desenvolver-lo primeiro em aspectos gerais sobre os Métodos de ensino dos Fundamentos no nível Básico e ao nível de alto Rendimento, para logo numa segunda parte analisar com maior profundidade, o que realmente se requer para ensinamentos dos Fundamentos do Basquetebol moderno, com uma Metodologia que aconselham grandes profissionais da Educação Física e do Esporte.

IV.1.- QUANDO INICIAR À CRIANÇA NO ESPORTE?

Ào falar de iniciação desportiva é habitual encontrar-se com perguntas tais como: a que idade pode começar a prática desportiva? Existe uma idade ideal para a iniciação desportiva? Tem consequências negativas começar excessivamente cedo?.

Há creches infantis nas que se ensina a esquiar ou a nadar antes que andar. As piscinas, a pista de esqui ou a pista de gelo são exemplos de campos de experiências pedagógicas para os pais e seus filhos. Não há campo de ensinamento no que se mostra tanto interesse e disposição à aprendizagem, como o que encontramos no terreno desportivo escolar.

Idade de Iniciação.

Existe certa discrepância de opiniões no que diz respeito ao momento de iniciação segundo sejam os esportes praticados, o tempo em que pode começar a especialização e a idade na qual se atinge os máximos resultados. A idade média é de ordem dos onze anos, mas em certos casos pode organizar-se uma prática bastante intensa já aos cinco anos (Durand, 1988).

Geralmente, pensa-se no ambiente desportivo, que existem períodos particularmente favoráveis para a aquisição das habilidades desportivas e que se alguém inicia-se nelas antes ou após certa idade, os rendimentos futuros não atingirão um nível excepcional (Durand, 1988). Pode-se dizer, que uma aprendizagem só pode-se efetuar de forma ótima em vista ao futuro, quando a criança está pronta (quando adquire a maturidade suficiente para adquirir essa aprendizagem). Segundo isto seria ineficaz afirmar e inclusive inapropriado incorporar demasiadamente cedo à criança em aprendizagens específicas antes que este esteja preparado

para a realização dessa disciplina. Lhe Boulch (1991), disse a este respeito: "Segundo as possibilidades oferecidas pela escola ou clube, o esporte educativo pode ser aplicado ao concluir a etapa proposta para a educação psicomotriz, ou seja a partir dos 8 ou 9 anos. A suposta iniciação desportiva dirigida a crianças de 6 a 9 anos é só uma caricatura da atividade adulta, expressada á vezes como um condicionamento gestual precoce, pelo contrário, a partir dos 9 anos resulta possível utilizar o apoio desportivo como um meio de educação psicomotriz, a condição de que seja independente da pedagogia da aprendizagem desportiva tradicional.

Nem todos os autores compartilham o critério de que o processo de iniciação desportiva comece no momento em que a criança toma contato direto com outros. Diemm (1979), defende a idéia de que esta iniciação pode ser produzida muito antes. Naturalmente, não com a prática direta desses esportes, senão através da estimulação de atividades facilitadoras para a posterior prática desportiva, desde que sejam dirigidas ou tenham repercussão nessas atividades.

Num certo estágio do processo de aprendizagem motor, habitualmente aos sete anos, a criança começa a integrar numa atividade desportiva os elementos técnicos que adquiriu. Este passo dos exercícios de treinamento ao jogo real efetua-se mediante um mecanismo que permite à criança selecionar certos elementos técnicos entre os já conseguidos de maneira que pode fazer frente a situações concretas sem nenhuma ajuda exterior. Desde então, se a criança está realmente pronta, sua destreza motriz se volta numa autêntica atividade desportiva (Burns e Gaines, 1986).

Sintetizando, e em geral, ante a dificuldade de estabelecer uma norma que dê uniformidade de critério à idade de iniciação para todas as práticas desportivas, parece que tanto desde o ponto de vista das considerações teóricas como das opiniões de especialistas que estão trabalhando na prática em geral, a idade ideal para entrar em contato direto com o esporte a um certo nível de exigência, seria o período compreendido entre os 6 e os 12 anos, e que seria verdadeiramente eficaz alreodor dos 9-11 anos. A medida das idades mínimas é de 6 anos. A medida das idades médias é de 11 anos.

Períodos sensíveis para determinar a idade de iniciação desportiva.

6 anos: Idade Precoce.

9-11 anos: Idade Eficaz.

11 anos: Idade Média.

12 anos: Idade Especialização.

Ào falar da idade de especialização é preciso distinguir entre a idade mais adequada para o início da prática desportiva e da idade de especialização, é dizer, o momento em que a criança se concentra exclusivamente num esporte pensando em obter uma alta dedicação. Esta a sua vez, pode ser precoce ou prematura. Assim, encontramos-nos com várias noções: especialização desportiva, especialização precoce e especialização prematura.

A especialização na prática de um só esporte deve iniciar-se, segundo a disciplina eleita, em distintos momentos.

Idade da especialização

Um dos aspectos que causaram e causam atualmente incógnitas importantes no treinamento desportivo é o do início à especialização. No entanto o problema da idade de início da atividade desportiva pode ser tratado desde diversas perspectivas. López Bedoya se pronuncia a este respeito da seguinte maneira:

“O processo de desenvolvimento da habilidade motora na primeira infância foi objeto de investigações por parte de diversas ciências fundamentalmente nas últimas décadas. Isto deve-se a uma realidade palpável que se produziu nos últimos tempos em nossa sociedade e que, em todos os campos do conhecimento e do desenvolvimento humano se produziu um progresso muito importante com respeito às já tradicionais cronologías”

Este autor centra-se em determinados aspectos conceituais e terminológicos com a idéia de facilitar a utilização destes nos conteúdos que trata.

Segue a continuação:

“Quando falamos de Especialização Desportiva entendemos esta como: o treinamento orientado para um tipo de esporte determinado, para atingir as possibilidades individuais de alta prestação de um esporte”.

Especialização precoce: pode se entender como a especialização antecipada, respeito ao processo no que tradicionalmente produz a iniciação; e que se produz por diante das habituais cronologías.

Especialização prematura: corresponde a uma especialização antecipada cronológicamente na que não se dá as condições de maturação psico-biológicas adequadas.

Idade de competição.

Esta etapa tem uma grande importância para determinar o quando e o modo de iniciar a competição. O compromisso desportivo de um mecanismo de socialização. Este processo passa por várias etapas:

a.- Até os dois anos.

Prevalecem as atividades individuais e se a criança joga em presença de outro, não passa todavia do jogo paralelo (uma vez em ação não parece preocupar-se pelo que faça o outro).

b.- Entre os dois e os seis anos.

As formas associativas são mais frequentes. Existe uma busca de objetivos pessoais: preferem maximizar seus ganhos a curto prazo sem ter em conta ao outro, nem pergunta-se, não lhes interessa a recompensa. Essas crianças têm então uma conduta do tipo: "Se eu não posso ganhar, ninguém deve fazê-lo em meu lugar".

c.- Entre os seis e os doze anos.

É uma fase de intercâmbios sociais intensos: a criança entra em interação com outros com muito prazer e espontaneidade.

Aparece uma tendência a rivalizar com outros e a transformar toda classe de situações em competições.

Voltam-se capazes de atrasar recompensas individuais em procura de objetivos a longo prazo mais importantes.

d.- A partir dos doze, treze anos

As condutas de realização apontam a objetivos pessoais ou coletivos.

Aparece uma atitude estável frente à competição, atitude que poderia ser chamada "competitividade" ou "espírito de competição" que determina a atração ou, pelo contrário, a repulsão dos desportistas frente a competição. Certos autores estimam que essa preferência pela competição é um requisito prévio e que não convém envolver às crianças demasiado cedo num processo competitivo intenso (Malina, 1986).

As crianças ao começar no esporte, primeiramente devem adquirir os fundamentos básicos deste, que neste caso nos referimos ao basquetebol e são os seguintes:

- a.- Posição inicial ou posição do basquetebolista
- b.- Os Deslocamentos
- c.- Detenções num e dois tempos
- d.- Mudanças de velocidade e de direção
- e.- Fintas
- f.- Pivotes
- g.- Saltos
- h.- Drible
- i.- Passes
- j.- Lançamentos.

Todos estes fundamentos básicos devem ser ensinados em forma de jogo e em situações reais de participação. Como síntese o objetivo fundamental aqui é realizar um bom trabalho de coordenação geral mas sem perder o objetivo final de que a criança vive quando joga.

IV.2. MÉTODOS DE APRENDIZAGEM

Desde o ponto de vista da aprendizagem dos movimentos humanos (é um critério de classificação), pode-se distinguir três métodos que em realidade não constituem MÉTODOS, tal como se entende aqui o termo, senão mais bem postulados que serviram de base aos métodos de ensino.

- Método de Aprendizagem Total.
- Método de Aprendizagem Parcial.
- Método de Aprendizagem Mista.

O MÉTODO DE APRENDIZAGEM TOTAL

É aquele que diz “Os movimentos se aprendem mais facilmente por Totalidades”. Uma das implicações deste postulado, é que o aluno ou jogador deveria praticar o movimento completo quantas vezes seja necessário para sua aprendizagem.

O MÉTODO DE APRENDIZAGEM PARCIAL

Postula que "os movimentos humanos aprendem-se mais facilmente por integração das parcialidades adquiridas como elementos individuais de um todo". Uma das implicações deste postulado, é que o aluno ou jogador deveria aprender cada elemento do todo, em forma individual, para logo combinar os elementos no ordem adequado.

O MÉTODO DE APRENDIZAGEM MISTA

Diz que "Os movimentos aprendem-se mais facilmente em pratica do todo, logo suas partes e finalmente a integração das partes conforme a aprendizagem do movimento total.

MÉTODOS DE ENSINO DOS MOVIMENTOS HUMANOS

Desde o ponto de vista do ensinamento dos movimentos humanos, costuma distinguir-se três métodos:

- **SINTÉTICO.**
- **ANALÍTICO.**
- **SINTÉTICO-ANALÍTICO-SINTÉTICO.**

MÉTODO SINTÉTICO.

O método sintético de ensino, surge como uma dedução do "Método" de aprendizagem total. O Método Globalizado é aquele que ensina os movimentos como totalidades, tantas vezes seja necessário para sua aprendizagem e retenção no sujeito.

VANTAGENS:

Destacam-se as seguintes:

- Facilita desde um começo a aquisição de um movimento coordenado.
- Dá oportunidade para que o aluno expresse-se naturalmente, o que é considerado positivo.
- Costuma ser mais motivante do que o método analítico.

DESVANTAGENS:

Quando trata-se de movimentos demasiado complexos ou séries de movimentos, é longo e difícil conseguir a perfeição se não recorre-se ao trabalho prévio das parcialidades e à integração posterior das mesmas.

O MÉTODO ANALÍTICO.

O método analítico de ensinamento aparece como uma dedução lógica do Método de aprendizagem parcial, e se define como aquela estratégia que divide ao movimento em suas partes ou elementos constitutivos para ensinar parte por parte e integrá-las ao finalizar a

aprendizagem de todos os elementos, à medida que vão-se adquirindo. Assim por exemplo no Lançamento em Bandeja, pode ser dividido nas seguintes unidades funcionais:

VANTAGENS:

- A Técnica costuma melhorar-se com rapidez.
- Produz-se uma maior conscientização da localização do movimento.
- Não costuma ser motivante.

DESVANTAGENS:

- Dificulta a coordenação do movimento total.
- Dificulta a expressão natural do jogador ou aluno.
- Não costuma ser muito motivante.

MÉTODO SINTÉTICO ANALÍTICO SINTÉTICO.

Surge como uma lógica do "método" de aprendizagem mista e define-se como aquela estratégia que ensina o movimento com totalidade, parcialidade e como totalidade a este Método encontram-se as vantagens do Método Sintético e Analítico.

MÉTODO DE DIREÇÃO DO ENSINAMENTO DOS MOVIMENTOS HUMANOS

Do ponto de vista da tomada de decisões do professor e do aluno ou jogador, respeito ao jogo das variáveis que intervêm na aula ou no ginásio, podem-se distinguir métodos de ensino:

- Comando direto
- Comando direto por tarefa.
- Comando indireto por tarefas e uso de comparação.
- Comando indireto por tarefas e constituição de pequenos grupos.
- Comando indireto por descoberta guiada.

- Comando indireto por resolução de problemas.

IV.3. ESTRUTURA DE UMA CLASSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA OU DE UM TREINAMENTO

A classe de educação física ou de um treinamento, em sua estrutura geral contempla três partes:

- Introdução.
- Parte principal
- Finalização.

INTRODUÇÃO:

Por parte inicial de toda lição ou treinamento ou técnica, qualquer que seja a atividade e o tema, a primeira parte deve ser dedicada ao aquecimento.

Desde o ponto de vista dos sistemas circulatório e respiratório e quiçá da maioria dos órgãos internos, desde cinco minutos, até o tempo que seja necessário de acordo ao trabalho que pretende-se realizar na parte principal. No entanto, do ponto de vista da sinergia, é preferível alongar este tempo. Desta forma asseguramos a adequação de energia entre os sistemas nervosos, porta oxigênio e muscular evitando micro ropturas de fibras.

Os exercícios mais recomendados são os de caráter geral ou global dirigidos a ativar o Sistema Circulatorio em primeiro lugar, e logo o Muscular: é dizer, os que utilizam a maior quantidade de músculos mas em forma suave e não vigorosas, já que há de despertar um organismo das funções vitais, trabalhando como normal, o que se pretende alterar.

Entre os exercícios de caráter geral suaves não vigorosos temos o de :

- Locomoção.
- Coordenação.
- Descanso ou soltura.

PARTE PRINCIPAL DA CLASSE OU DE UM TREINAMENTO:

Nesta parte tratará, através da intensificação da classe ou treinamento por meio de tarefas suplementarias, trabalhos em grupos ou por posição (Bases, Alpendres, Pivotes, Etc.) e Circuitos de Rendimentos, aumentar ao máximo a rendimento em dois aspectos:

- O da Capacidade Motriz.
- O aprendizagem Desportiva.

No que diz respeito às capacidades Motoras e seu treinamento, pode-se dizer, sem demasiado risco, que os esforços aos que pelo geral são submetidos os alunos ou jogadores, não atingem para obter resultados valiosos (dependendo o tipo de treinamento). Ademais, pode-se dizer que estes esforços são caprichosos e assimétricos.

Aspectos a Ter em Conta:

- Os exercícios de reação e adaptação motora devem ser exercitados no começo da lição, porque exigem que o Sistema Muscular e Nervoso encontrem-se em boas condições.
- Os exercícios de Resistência geral aeróbica, como a Força, sempre estarão localizados no meio desta parte central.
- Os exercícios de Força e Resistência requer, como é lógico, pausas de recuperação tanto mais prolongadas quanto menor seja o nível físico do grupo e vice-versa. Essas pausas utilizam-se para realizar os exercícios de Flexibilidade ou outros de Força, que por suas características corretivas (fortalecimento da musculatura antigravitacionais) por exemplo, realizam-se em posições baixas e impedem um menor esforço.
- Estas últimas considerações orientadas a melhorar a resistência geral aeróbica, nas que aumentam a frequência cardíaca, os exercícios de flexibilidade ou posturais não devem exigir flexões do corpo nem posições investidas, caso contrário à tendência as Lipotímias aumentaria consideravelmente, dado que toda flexão das articulações implica em maior ou menor grau, uma interrupção circulatória que dificulta a recuperação.

- Com alguns grupos devem-se considerar muito seriamente as possibilidades que oferecem as técnicas de Descanso como forma mais eficaz de pausa ativa, logo os exercícios de Força ou Resistência.
- No que faz às técnicas desportivas, sua aprendizagem sistemática deve-se estender ao longo do ano. Nesses casos o tema da parte principal pode organizar-se da seguinte maneira:
- Cinco minutos para se acostumar através da repetição
- Vinte minutos de aprendizagem propriamente dita (incorporação), aperfeiçoamento e utilização do aprendido em novas situações (Esquemas de Jogos Defensivos e/ou Ofensivos).
- Cinco minutos de repasso e análises do aprendido.
- É também nesta parte principal da classe ou o treinamento, que se tentaram todas as formas organizativas, que tenha sentido de educação social (exercícios em casais, postas, trabalhos e competições por equipe, ajuda ao colega nas diversas exercitações. Etc.)

PARTE FINAL

Depende em boa medida da atividade que desenvolvem os alunos ou jogadores com posterioridade à classe de Educação Física ou do treinamento. Se estes são de nível primário, é possível que após a classe de Educação Física ou o treinamento tenham outra base teórica. Em conseqüência, o mais indicado será uma atividade calmante que lhe dê alguma possibilidade ao professor ou treinador que os alunos ou jogadores, estejam atenciosos à próxima classe teórica ou palestra técnica. É fácil de imaginar a atmosfera que reina numa classe, por exemplo, de Castelhana ou de uma Palestra Técnica prévia a alguma competição, se dez minutos antes, os alunos ou jogadores estavam disputando um equilibrado partido de basquetebol ou de um exigente treinamento. Os jogos de tensão e concentração, como também algumas formas de postas são recomendáveis. O mesmo que comentários do realizado com explicações do porquê de cada coisa da classe, do treinamento, análise técnica ou regulamentário (nos casos em que a classe ou treinamento esteve destinado à aprendizagem desportiva), observação, de qualquer

material audiovisual (partido que se analisa dos rivais a jogar) que se possua ou comentários sobre a tarefa que pode-se realizar em casa ou em forma individual fora do treinamento.

Nesta parte o professor ou treinador, deve considerar dois aspectos:

- A normalização ou a volta à calma dos alunos ou jogadores.
- A avaliação da lição ou sistema de jogo através de uma observação, avaliação formativa, desportiva, etc.

Para o primeiro se usam exercícios e jogos calmantes que sejam sedativos dos Sistemas Nervoso, Circulatório, Respiratório e Muscular excitados pelos anteriores exercícios.

A avaliação do plano de classes ou do treinamento mais usual e pratica é a que realiza o professor ou treinador ao meditar sobre o realizado.

IV.4.- ASPECTOS A TER EM CONTA AO PREPARAR O PLANO DE TREINAMENTO.

Os mais importantes são os seguintes:

- Psicológico.
- Fisiológico Motriz.
- Social.
- Técnico Administrativo.

- O ASPECTO PSICOLÓGICO.

Da multiplicidade de componentes psíquicos mencionam-se três que poderiam ser caracterizados como típicos para a Educação Física ou algum treinamento desportivo coletivo.

- A Alegria.
- A Atenção.
- A Vontade.

- ASPECTO FISIOLÓGICOS MOTRICES.

Apresenta-se novamente quatro alternativas que devem ser consideradas:

- Os esforços circulatórios
- Os esforços musculares
- As exigências de coordenação
- Os aspectos objetivos

- ASPECTOS TÉCNICOS ORGANIZADOS.

São realmente significativos para o bom funcionamento da lição ou do treinamento, os dois aspectos mais importantes são:

- Não devem produzir muitas mudanças na formação dos grupos (equipes de cinco que tenham que se reorganizar em equipes de três, por exemplo) nem grande número de formações.
- O pôr e tirar aparelhos ou mudar os elementos ginásticos no meio da classe ou do treinamento costuma produzir confusão e desordem. Se na parte principal se utilizam por exemplo, bancos suecos e cerca é conveniente realizar os jogos de animação e os exercícios compensatórios, utilizando os mesmos elementos.
- Finalmente e dentro dos aspectos técnicos da classe ou treinamento, deve-se considerar a intensidade Fisiológica da mesma (que se mede através do tempo real de exercício) e contemplar-se a "Intensidade Pedagógica ou Técnica" (que se mede através dos progressos na aprendizagem, a alegria no mesmo, o aperfeiçoamento da relação grupal, etc.). Estes aspectos podem harmonizar-se perfeitamente através de um adequado planejamento do treinamento ou de uma classe.

IV.5.- PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO

Ào ser o basquetebol uma prática desportiva Acíclica, com suas características intrínsecas, onde as condutas de decisão são tão importantes como as condutas de execução, esta submetido a diversas variáveis, algumas mais facilmente controláveis que outras. Impõe-se um planejamento do treinamento, com o fim de dominar as variáveis constantes e delimitar melhor as variáveis incertas.

Este planejamento traçará as grandes linhas que deverão seguir os jogadores e a equipe, para melhorar sua capacidade de rendimento durante um período determinado.

As exigências da competição, o tempo cada vez maior dedicado ao treinamento, e a importância dos calendários competitivos, não parece que se possa deixar lugar à improvisação. A análise das necessidades, individuais e coletivas, relacionadas com o rendimento, permitirá determinar os objetivos competitivos que constituem o elemento central, a partir dos quais se organizará o planejamento do treinamento.

O planejamento estabelece os diferentes períodos de atividade, reparte objetivamente o trabalho dos diferentes componentes do rendimento durante o tempo previsto.

A estrutura e a duração do período competitivo (7 a 8 meses) condicionam o período destinado a desenvolver os componentes do rendimento (período de preparação), bem como o período destinado à recuperação dos jogadores (período de transição).

1. Período de Preparação

É fundamental, já que sobre ele repousa a elevação dos rendimentos durante o período de competição. Pode durar de 20 a 60 dias.

Há uma primeira fase de preparação geral, de cara ao desenvolvimento das atitudes funcionais do organismo (força - velocidade - resistência); bem como o enriquecimento do repertório de técnicas motrizes. Na segunda fase de preparação específica o objetivo é assegurar um progresso rápido para a especialidade por meio da melhora contínua e o domínio completo dos procedimentos técnicos e táticos, que se utilizaram nas próximas competições.

Geralmente, o volume das cargas de treinamento diminui em benefício de um aumento da intensidade. No entanto, sempre num basquete de alto rendimento com jogadores experientes, a intensidade da carga será sempre considerável durante este período. Um dos aspectos mais importantes neste período é a parte física já que é a base para todo trabalho técnico tático; o tempo de trabalho é aproximadamente entre dois a três horas diárias.

Ào final desta preparação específica, deve atingir um nível ótimo de condição física, para poder dedicar a maior parte do tempo que fica no treinamento e a preparação das atuações coletivas, ofensivas e defensivas.

2. Período de Competição

Durante este período se alternam os treinamentos e as competições. A intensidade dos esforços realizados durante as competições estimulam o desenvolvimento e a estabilização da forma máxima. A dinâmica das cargas vem determinada pelo tipo de competição e por compromissos concretos. As relações intensidade-volume se voltam mas regulares e não flutuam mas que em razão de compromissos concretos. As capacidades físicas solicitadas durante este período serão a resistência específica, a força velocidade, a força explosiva e a velocidade de reação e deslocamento.

O planejamento do período competitivo estará sujeita a micro adaptações constantes por parte do treinador, à medida que se cumpram os compromissos. O treinador terá de respeitar os princípios de Super-retribuimento e de adaptação, e dosificar a dinâmica das cargas com relação aos objetivos previstos para ser frente a cada partido. O Micro ciclo é de aproximadamente de 15 hrs. semanais.

3. Período de Transição

É o período de treinamento que une o final de uma temporada com o início da seguinte. Sua duração varia de 30 a 60 dias para as equipes experientes e pode chegar até 3 ou 4 meses para os aficionados. É um período durante o qual se produz um retorno da forma, e onde diminuem a intensidade e o volume de treinamento.

Aconselha-se a prática de atividades complementarias, para reduzir ao mínimo os períodos de inatividade e permitir uma recuperação ativa. Se e possível estas atividades complementarias ter conexão com as características parecidas ao basquete, para facilitar uma transferência positiva.

Dentro da óptica do rendimento do basquete, tem que destacar que este período é fundamental na otimização do rendimento. Um período de transição ocupado pertinentemente permitirá iniciar o período preparatório com um nível de base superior, sobre o qual repousa a preparação especifica. E. Genérel e J. Zaragoza distinguem três fases para otimizar o período de transição:

- Uma fase de recuperação, na qual o jogador elimina as sobrecargas físicas e psicológicas ligadas à competição.
- Uma fase de repouso ativo na qual o jogador -de férias- pratica atividades complementarias, prática de outros esportes, respeitando ao mesmo tempo certas regras de carga do micro ciclo relacionadas com a intensidade e o volume destes esforços. Manter a condição é o objetivo desta fase.
- Uma fase de introdução progressiva ao esforço, na que o jogador realiza um programa personalizado, destinado a melhorar a resistência orgânica, e a força máxima nos jogadores interiores (com um trabalho paralelo de flexibilidade).

Uma vez estabelecido o programa anual e suas orientações, ao treinador lhe corresponde gerir o melhor possível alternância dos diferentes micro ciclos e suas características, tanto no âmbito da preparação física como técnica e tática. Distinguimos três tipos de micro ciclos, cada um dos quais tem suas próprias características de carga em função da intensidade, o volume e o tempo de repouso:

- Micro ciclos ordinários.
- Micro ciclos de choque
- Micro ciclos de recuperação.

O treinador deve consentir situações pedagógicas adaptadas à dinâmica .

Exemplo de micro ciclo de choque:

Objetivo: atingir uma condição ótima.

Os conteúdos de treinamento devem estar muito próximos ao ritmo e às exigências de um encontro. A intensidade de execução deve ser máxima e a recuperação entre os exercícios não tem que ser superior a 60 %. O volume de trabalho não têm importância.

Os conteúdos de treinamento podem ser:

- Exercícios de contra-ataque a velocidade de execução máxima (dois c 1,3 c 2,4 c 3 etc).
- Exercícios para a defesa dos cortes (trabalho anaeróbico).
- Exercícios com encadeamento de ações: defesa contra-ataque + defesa (não mais de 45 seg).

Durante este tipo de trabalho, é muito importante não parar os exercícios para fazer pequenas correções. É preferível esperar ao tempo de descanso para fazer observações e dar conselhos.

Exemplo de micro ciclo ordinário

Objetivo: manter o nível de condição física conseguido.

A intensidade da carga varia, a fim de poder beneficiar o fenômeno de superretribuição no dia do encontro. Agrupamos as cargas máximas a terça-feira e a quarta-feira, depois reduzimos progressivamente o volume e a intensidade à medida que aproxima o dia da competição.

Os conteúdos de treinamento podem ser:

- Exercício de contra-ataque 3 realizados ao 80% da velocidade máxima;
- Defesa em jogo igual (4 c 4 e 5 c 5), média pista, com um trabalho de aperfeiçoamento das ajudas e das rotações defensivas.

- Encadeamento de ações: defesa + contra-ataque.

Exemplos de micro ciclos de recuperação:

Objetivo: reconstituir as reservas energéticas do organismo.

Os conteúdos de treinamentos serão atraentes e motivantes. Conteúdos simples que exigirão uma concentração mínima e que procuram diversão e prazer.

Aspectos a ter em conta na programação deste tipo de micro ciclos:

- Preparar aquecimentos divertidos;
- Praticar atividades auxiliares;
- Sair do marco de trabalho; Não trabalhar a defesa;
- Em seqüências de jogos; em igualdade numérica, autorizar o jogo livre para esquecer a ansiedade que domina o jogo estereotipado.

Este tipo de micro ciclo se repete poucas vezes ao longo da temporada, mas é indispensável para recuperar, tanto física como psicologicamente.

A profissionalização, a multiplicação dos treinamentos e das competições exigem que o treinamento seja rigoroso, científico e planificado. Partindo do princípio de que um jogador e/ou uma equipe não podem manter sua condição máxima durante toda a temporada. Lhe corresponde ao treinador prever uma periodicidade que permita manter o estado de forma desejada num momento preciso. Para isso parece um requisito obrigatório a concepção e a realização destes três tipos de micro ciclos.

O treinamento deve respeitar o princípio da carga de treinamento (carga física e carga informativa), tratando de reproduzir conteúdos que estejam o mais perto possível das situações reais de competição. A idade recomendável para este trabalho segundo minha experiência é entre os 13 a 14 anos de idade.

Finalmente podemos assinalar que quanto melhor é a base de educação física na escola menores são as necessidades para a maioria dos esportes na puberdade.

IV.6.- ALGUMAS PROPOSTAS PARA MELHORAR A ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E O ESPORTE NA ESCOLA

Pedagogia do esporte e seu ensino formal.

Este ensaio tem como objetivo apresentar uma proposta, discutir e deixar ver o respeito de uma pedagogia que aponta o trabalhar com o esporte num amplo sentido. Primeiramente se faz necessário delimitar o campo de ação pretendido. Este ensaio será organizado, tomando em conta a escola como palco (educação infantil, ensino básico e médio), os protagonistas serão os alunos das fases mencionadas (crianças e jovens); as modalidades serão os jogos coletivos (basquetebol, futebol, handbol e voleibol); e o objetivo será o de contribuição com o processo educacional considerando o quadro apresentado.

Esporte, Escola, crianças e jovens sugerem discussões em diferentes temas e áreas do conhecimento quase sempre contravertidos. Aqui pretende-se tomar como fato a discussão e iniciação desportiva para crianças e jovens no ambiente escolar. Primeiro serão indicados quatro problemas que se apresentam na aula escolar e que são relativos à pedagogia do esporte, considerando os limites de ação previamente identificados.

1.- Prática desportiva: Trata-se de uma prática que se baseia nos fundamentos e gestos técnicos de diferentes modalidades, sem nenhum compromisso com os objetivos do palco em questão.

A prática desportiva limita à repetição de movimentos, fazendo com que o aluno repita aquilo que já sabe, não possibilitando a aprendizagem de algo novo, hoje em dia na escola é comum esta prática. Em rigor foi estabelecida uma certa confusão entre esporte e prática desportiva, uma confusão que gerou críticas ao esporte na escola, ao parecer errôneas pois o que há nas escolas é a prática desportiva e esporte.

2.- Prática repetitiva de gestos técnicos em diferentes níveis de ensinamento: outra situação comum nas classes de educação física, no âmbito da escola e a repetição das mesmas práticas nas diferentes fases do ensinamento formal, um procedimento observado através do seguinte

exemplo: o voleibol praticado em 5º básico é igual ao de 6º básico e também ao de 1º colegial. O mínimo que esta situação reflete é a falta de respeito pelas fases de desenvolvimento do aluno contribuindo à redução do esporte a uma simples prática desportiva (Páez 1996). Tal procedimento foi considerado como uma das causas de evasão dos alunos nas classes de educação física na escola.

3.- Fragmentação de conteúdos: É um problema clássico da pedagogia do esporte no ambiente escolar. O esporte é oferecido de forma desorganizada, sem continuidade e evolução necessária à aprendizagem.

Na prática este comportamento pode ser observado pela ausência de um planejamento tanto no ambiente escolar como fora deste. A falta de planejamento leva ao professor a trabalhar com conteúdos isolados. No caso da educação formal, a situação se agrava uma vez que a prática do esporte se faz incompatível com o projeto pedagógico da escola, resultando num afastamento entre a educação física e as demais disciplinas, causando preconceitos significativos aos alunos.

4.- Especialização precoce: trata-se de um problema grave na pedagogia desportiva, tanto na educação formal como na informal. Na busca de resultado positivo em curto prazo, especialmente no Brasil, que levou profissionais do esporte a adotar especialização como procedimento pedagógico. Ocorre que a especialização é cada vez mais cedo. Isto se pode comprovar claramente na modalidade do futebol, na qual até existe uma categoria chamada “fraldas”.

Este procedimento acaba resultando em problemas de diferentes dimensões: como físicas, técnicas, psicológicas, e filosóficas. A maior incidência da especialização precoce está centrada nos clubes, onde o chamado do sentido comum, influenciado por vários setores da sociedade, sobretudo pelas classes eruditas, que entendem erroneamente, pensando que este procedimento pedagógico é eficiente na identificação de talentos desportivos. Não obstante hoje este problema é maior em clubes participantes de eventos promovidos por ligas e federações, cabe aqui uma alerta a curto prazo, este problema ocorrerá também nas escolas. Este conjunto de problemas

abordados aqui em forma de introdução, interfere de forma negativa na tentativa de dar ao esporte, em especial na escola, um sentido pedagógico.

Para contrapor os problemas citados serão identificados neste texto quatro aspectos relevantes e delimitados de uma proposta pedagógica (Páez 1996 p.75).

- Esporte, o primeiro aspecto trata de dar melhor entendimento a este fenômeno. Com o significado pretendido neste estudo, a função do esporte deve ser compreendida como um processo facilitador do processo educacional no ambiente escolar. Sua prática terá sentido na medida que esté vinculada aos objetivos estabelecidos pelo projeto dado na escola.

A aprendizagem do esporte na escola poderá ocorrer privilegiando seu caráter lúdico proporcionando aos alunos, a oportunidade de conhecer, aprender, tomar o gosto, manter o interesse pela ação desportiva e contribuir para a consolidação da educação física como uma disciplina. Todo isto com objetivos pedagógicos, que transcendem os objetivos do esporte com o fim somente de sua prática.

- ❖ Sistematização de conteúdos: como todos os assuntos trabalhados na escola, o esporte deve ser desenvolvido de maneira planejada, organizada e sistematizada. Destas maneiras para ensinar o esporte é necessário que os alunos, nas classes de educação física tenham a oportunidade de demonstrar constantemente o que tem aprendido, aprender algo novo e prepara-se para aprendizagens futuras. Sistematizar os conteúdos é um prerequisite fundamental para dar sentido pedagógico.
- ❖ Consideração aos diferentes níveis de ensinamento. Este aspecto, apesar de parecer óbvio não é considerado quando se trata de ensinar o esporte na escola. A não observação deste aspecto por parte do professor poderá reduzir e restringir o esporte a simples repetições de gestos omitindo-se seu verdadeiro valor no processo de educação de crianças e jovens.
- ❖ Diversificação o último ponto destacado como delimitador de uma proposta pedagógica e a diversificação de movimentos e modalidades que os alunos poderão ter acesso ao esporte, conhecendo alternativas práticas e assim ampliar seu universo de possibilidades de até ter uma maior referência, para optar as práticas desportivas de seu interesse. A discussão será

mudada para as duas referenciais, catalogado anteriormente, que fundamentará a proposta na tentativa de dar ao esporte um sentido pedagógico.

Para trabalhar com os jogos coletivos é necessário conhecer e entender sua lógica técnica e tática. Os jogos coletivos possuem desde o ponto de vista tático, basicamente dois sistemas: defensivo e ofensivo. A mudança de um sistema a outro se entende como transição, portanto os jogos coletivos são de transição.

Referente aos aspectos, inicialmente é importante eleger fundamentos comuns às quatro modalidades (domínio do corpo, manipulação do balão passes, recepção, dribling e finalização). Posteriormente se deve encaminhar em direção de desenvolver os fundamentos específicos de cada modalidade e ainda, reestruturar ações que se veja trabalhar em situações de jogo. Para estruturar metodologicamente a pedagogia visualizando o ensinamento de jogos coletivos, é necessário avançar em outra direção. Neste contexto o referencial sócio-educativo converte-se em outro ponto a favor desta proposta. Este referencial será contemplado em que além do enfoque tático, importante na pedagogia desportiva, também se tomará em conta indispensável para o desenvolvimento da personalidade da criança e o jovem. Destacam-se: cooperação, participação, convivência, liberdade e coeducação.

Em rigor neste artigo pretende-se defender, a necessidade permanente de procurar o equilíbrio entre as referências metodológicas (organização dos conteúdos) e sócio-educativos (baseado nos princípios indicadores), para a construção de uma pedagogia que é enfocada a ensinar o esporte no ambiente escolar.

Uma vez clara as referências de apoio desta proposta, novamente a discussão mudará de enfoque, e a partir desta reflexão acerca das distintas estratégias de ensinamento utilizado no processo de aprendizagem de jogos coletivo.

Os recursos pedagógicos disponíveis são variados. Entre outros: exercícios analíticos, sincronizados, específicos e de transição. Os jogos e as diversões também foram utilizados como facilitadores deste processo. Pretende-se neste ensaio destacar os jogos e as diversões para um melhor análise de suas possibilidades como um meio de intervenção na pedagogia do esporte.

Como se viu anteriormente, a origem do esporte foram os jogos. Trabalhar o jogo em conjunto com o esporte, é de certa maneira voltar a suas origens.

Este meio pode reforçar a importância do jogo no processo de aprendizagem do esporte. Faz um certo tempo se discute na educação física a utilização do jogo como um facilitador da educação de crianças e jovens. Orlik (1987) afirma que o esporte e o jogo são um reflexo da sociedade em que vivemos e que o jogo e o esporte podem criar o que é refletido na sociedade. O autor se baseia na teoria dos jogos cooperativos, diz que os valores e modos condutuais podem ser aprendido por meios de diversão. Freire (1989) defende a importância do jogo e a diversão no processo de ensinamento e na aprendizagem de conteúdos na escola.

O esporte na escola é importante por várias razões: por ser um dos conteúdos da educação física, por ser as escolas uma atividade de promoção e difusão de cultura e até de assuntos de justiça social.

Na educação formal, como todos seus demais conteúdos, o esporte deverá ser oferecido considerando-se às diferentes fases de ensino, bem como a característica dos alunos em cada fase. Neste sentido é necessário moldar a proposta pedagógica com as necessidades de cada aluno. Na educação infantil há três aspectos que deverão ser destacados: aquisição de habilidades básicas, desenvolvimento da inteligência, valores e modos condutuais.

No ensino fundamental, é possível organizar o conhecimento e de forma flexível estabelecer um cronograma do 1º ao 8º básico, considerando quatro momentos: pre-iniciação, (1º e 2º básico), onde os temas desenvolvidos seriam o domínio corporal e a manipulação do balão;

Iniciação I (3º a 4º básico) onde os temas a desenvolver seriam passe, recepção e dribling;

Iniciação II (5º a 6º básico) os temas são finalizações e fundamentos específicos; e

Iniciação III (7º a 8º básico) neste último os temas consistiriam em situações de jogo, transições e sistemas. No caso do ensinamento fundamental, os jogos coletivos seriam desenvolvidos através de classes temáticas, desenvolvendo modalidades e não somente uma.

No Colegial os jogos poderão ser desenvolvidos considerando suas especificações, como por exemplo futebol, voleibol, basquetebol e handbol. É importante distinguir que esta forma de organização e distribuição de temas é a mais adequada para esta idade.

Em síntese para que o esporte tenha um sentido pedagógico na escola, deverá possibilitar aos alunos o desenvolvimento motor (aquisição de habilidades básicas e específicas), trabalhar a autoestima (reforçando aspectos gerais e promovendo ações positivas), e por último facilitar as intervenções dos professores no sentido de trabalhar princípios essenciais em sua educação (cooperação, participação, co-educação e convivência).

Esta afirmação de Parlabas evidencia a importância do professor de educação física na condução do processo educacional e da utilização do esporte na perspectiva de transformá-lo mais socializadas. Neste contexto se destacam três pontos importantes aos quais o profissional deve estar atento. Primeiro, a educação é uma área de intervenção e o professor deverá promover intervenções positivas, ou seja, mostrar ao aluno o correto e não simplesmente comentar e criticar os erros. Segundo, o professor deverá sempre motivar e incentivar a todos seus alunos a prática de um esporte. Não se trata de excluir um talento, senão de incluir ao que não o tem. Terceiro, deverá o professor de educação física promover e administrar a relação de ensino e aprendizagem do esporte na escola. Portanto será necessário valer-se da pedagogia do esporte e não da simples administração da prática desportiva.

CONCLUSÕES CONSIDERAÇÕES FINAIS :

Esporte com crianças e jovens sugere discussões em distintas dimensões. A pedagogia do esporte é uma delas, aqui pretende-se promover uma articulação da pedagogia do esporte com a escola nos períodos referentes à educação infantil, ao ensinamento fundamental e ao meio. Foi defendida a importância de estruturar uma proposta pedagógica para o ensinamento do esporte na escola. Levando em consideração os aspectos técnicos e também os aspectos relativos aos valores e modos conductores. Neste contexto, as referências de metodologias e sócio-culturais são indicadoras de uma proposição de uma prática que destaca dar ao esporte o sentido pedagógico necessário para seu desenvolvimento na escola. A prática desportiva na educação formal e informal descontextualizada pode reduzir com suas possibilidades, limitando suas funções. A sub-utilização do esporte até pode transformá-lo numa prática personalizada e de exclusão. Nele é necessário deixar em claro que não pode ser atribuído ao fenômeno do esporte, senão à incompetência de compreendê-lo melhor. Na escola ou fora delas o esporte para crianças e jovens deve ser proposto no contexto educacional. Uma das constantes equivocções observadas é a busca de apogeu atlético em crianças ainda em crescimento. Como se apresenta neste artigo; esporte na vida das crianças e jovens deve ter como objetivo contribuir para sua educação e com relação aos cidadãos que possam ser atletas ou não.

A pedagogia do esporte considerando o palco, personagens, modalidades e objetivos delimitados no estudo, deverá proporcionar às crianças e aos jovens o conhecimento de diferentes modalidades devendo sua prática ser organizada com relação a um tempo pedagógico adequado, respeitando as características da linha de idade do aluno, bem como fase de ensinamento da qual o aluno forma parte.

Na análise dos jogos coletivos é necessário proporcionar ao aluno a proporção da lógica técnica-tática do jogo como desenvolver as habilidades básicas específicas em seus valores absolutos e relativos.

O importante é a prática de uma pedagogia do esporte em que é um fator preponderante em todo processo. Outro aspecto importante é o não aceitar a especialização precoce de

movimentos nas modalidades desportivas, pois este aspecto tem pelo menos efeitos limitados e duvidosos, e certamente, não respeita as fases do desenvolvimento das crianças na aprendizagem.

Em oposição à especialização precoce, a pedagogia do esporte deverá ser a pauta de diversificação de movimentos e de modalidades, pois este procedimento poderá ampliar o universo desportivo da criança e do jovem. Por último é necessário enfatizar a importância do jogo junto ao esporte. As crianças e jovens quando jogam, mostram-se tal qual são, um motivo suficiente, para justificar a importância do jogo no processo educacional.

Além de ser uma característica única e inerente à espécie humana, a competição, bem como a cooperação, são valores e atitudes sócio-culturais. Portanto, são comportamentos ensinados, aprendidos através de diversas formas de interação humana, de maneira notória na educação formal, não formal e a informal.

Em linhas gerais penso que lamentavelmente o basquetebol em nosso país ainda encontra-se estancado, não cresceu como em outros países de Sudamérica e as razões segundo meu parecer são variadas, como por Exemplo:

Não existe um orçamento para realizar uma labor mais ampla no que se refere a torneios, eventos, competências com o objetivo de fazer participar todo o país.

Não existe um trabalho Planificado com as séries menores em meninas e meninos no País.

Deve-se Fortalecer mais a formação e Aperfeiçoamento dos Técnicos em todo o País.

Não há um Plano Nacional na busca de Talentos e Estatura como existe em outros Países, esta busca seria importante relacionar o talento com as qualidades Físicas e Antropométricas.

Não estão organizadas nem integradas todas as Associações que formam as diferentes cidades no País.

Joga-se Dimayor só em 6 regiões em consequência que o país tem 12 mais a região metropolitana.

Não há uma Capacitação na formação de Dirigentes, Árbitros e Técnicos em forma Sistematizada.

Também não há seleções permanentes nas diferentes Categorias para representar em boa forma ao Chile nos diferentes torneios Sulamericanos que tem que participar nosso país já seja em meninas e meninos, de acordo com o Calendario de Copaba o Consubasquet. É muito importante realizar uma reunião técnica com os profissionais mais autorizados do país, já que os treinadores, Dirigentes Especializados, Professores devem apresentar um Projeto Nacional de Basquetebol para nosso País diante das Autoridades Desportivas. Neste projeto se analisariam os seguintes aspectos:

Propor uma filosofia de basquetebol para nosso país e que seria por um sistema de jogo na parte defensiva no sentido de dar maior ênfase na defesa individual, pressão muito forte por toda a quadra e com bastante ajuda e desdobramento de todos os jogadores, é dizer, um forte trabalho de equipe e de uma grande transição à ofensiva. E mais, por um sistema de jogo na parte ofensiva, que seria a grande velocidade, com domínio de todos os fundamentos ofensivos, com uma grande mobilidade de todos os jogadores e uma grande seleção de lançamentos, mais com uma grande motivação e agressividade para tomar rebotes, já que temos pouca estatura, e, sobretudo, quando enfrentamos as equipes mais altas que o chileno como são Argentina, Brasil, Venezuela e Uruguai. Para isto, temos que trabalhar bastante nas capacidades técnicas, táticas e psicológicas, e, sobretudo os aspectos físicos e antropométricos, este trabalho deveria começar a desenvolver em todos os clubes, pre-seleções, e centros de alto rendimento. Mas sempre respeitando os tempos de maturação e desenvolvimento dos jovens desportistas. Este trabalho deve-se realizar com uma equipe multidisciplinario e poder dizer mais adiante que este é o basquetebol que queremos, com tal biotipo de jogadores, e a aplicação de tal sistema de jogo, para no futuro, ter possibilidade de acercar-nos às grandes potências de Sul-América.

Como síntese final poderia dizer que o esporte como tal enfocado desde o ponto de vista Competitivo deveria ser recém ensinado à idade dos 13 a 14 anos, antes desta idade o aconselhável é dar-lhe um sentido fundamentalmente formativo educativo onde o importante seja o ensino de todos os valores educativos que lhe servirão aos jovens desportista a desenvolver-se em melhor forma, primeiro como ser humano e logo como desportista e que está formado de

princípios éticos e morais, para logo à idade aproximada dos 13 a 14 anos começa em forma competitiva e já com a aplicação de Sistemas de Treinamentos respeitando suas idades.

Por que 60 anos atrás o Chile estava entre os melhores da América do Sul e agora não?

Falta popularizar mais este esporte no ensino primário e colegial em todo o país.

É importante destacar o conhecimento das capacidades físicas e antropométricas de jogadores jovens para continuar no futuro fazendo este tipo de investigações.

Aplicar metodologias mais dinâmicas na ensinanza do basquetebol Chileno.

PROPOSTAS PARA MELHORAR O BASQUETE NO CHILE.

Para melhorar este esporte elaborei uma série de propostas que no futuro permita-nos ver um melhor horizonte e estas são:

1. Administrar este esporte com um bom orçamento econômico com pessoas profissionais, e com a ajuda de empresas privadas.
2. Organizar e Planificar este esporte com as séries menores em todo o País em forma séria e Sistematizada pensando sempre no futuro.
3. Integrar a todas as Autoridades e Forças vivas de cada Comunidade.
4. Manter uma Metodologia de Ensino igual para todo o País pensando num processo de Iniciação, com um Método Globalizado.
5. Realizar uma busca de Talentos e de Estatura a nível Nacional de acordo aos parâmetros Antropométricos e logo fazer-lhes um seguimento com uma equipe multidisciplinária.
6. Ter uma equipe Profissional Multidisciplinária.
7. Formar uma Comissão de Técnicos do mais alto nível e nas Diferentes categorias.
8. Capacitar novos Técnicos e Árbitros em todo o País e ter bolsas de estudos para enviar os melhores capacitados para o estrangeiro.
9. Trazer Técnicos do mais alto nível ao País para capacitar aos nossos Treinadores e Juizes.
10. Manter reuniões Técnicas em forma permanente em todos os níveis ou categorias.
11. Dar uma grande Publicidade a este esporte em todos os meios de Comunicação, sobretudo com a Televisão.
12. Integrar a todas as Escolas de educação básica e de Ensino Colegial de nosso País através de um processo de Iniciação Desportiva, na qual o fator pedagógico seja fundamental utilizando este esporte como um fator educativo em nossos jovens.

13. Realizar um sistema de Competência bem Organizado, com um Orçamento Especial para o nível escolar e de ensino Colegial durante todos os anos, onde os objetivos maiores sejam o de motivação, participação e querer este esporte.
14. Às crianças se lhes deve fazer jogar livremente no qual a tarefa do Professor será fundamental na parte educativa e que aprendam valores e princípios humanos como por exemplo, respeitar seus adversários.
15. Manter Centros de Alto Rendimento nas regiões mais importantes do país onde chegariam todos aqueles jovens que destaquem no processo de masificação e faze-lhes um trabalho realmente científico onde trabalhem com eles uma equipe multidisciplinario, e mantê-los sempre em atividade sobretudo no período de férias.
16. No final de cada ano, deve-se fazer acampamentos para estes jogadores os quais estejam dirigidos pelos melhores técnicos do país e convidar técnicos estrangeiros e jogadores destacados no âmbito nacional e internacional.
17. Deve-se realizar um seguimento a todos os jogadores com talento e estatura.
18. Deve-se realizar torneios especiais para estes jogadores como também viagens ao estrangeiro. O importante é que joguem uma grande quantidade de partidas.

BIBLIOGRAFIA

- ALARCÓN, N. **“Potencia muscular-Pliometría”**, Apuntes Congreso Byosistem Rosario.
- ALÉ M; FUENTES, G; KLOKER L; OLIVARES, S. I. ORTIZ, **Confección y optimización de pruebas de ejecución en educación Física, Seminario para optar ao título de Licenciatura en Educación, Mención Educación Física Universidad de Concepción 1987.**
- ASTRAND, P.O RODAHL, K,. **Fisiología Del trabajo físico bases fisiológicas del ejercicio (2ª edic) ED . Panamericana 1985.**
- AUGUSTO PILA TELEÑA, **terceira edic. 1981.**

Revista APUNTES, Educación Física y Deportes 1993, Edic. N° 34 Páginas 6 a 42.

- **BASQUETEBOL**, Editorial Paidotribo, Biblioteca Central, Universidad de Concepción. Chile.
- **Reglamento del Basquetebol año 2002.**

FRANCIS JORDANES y JOSEPH MARTÍN, **Basquetebol bases para el Alto Rendimiento, Francis Jordanes y Joseph Martín Editorial Hispano Europea. 1999.**

- BLASQUÉS SÁNCHEZ, DOMINGO **LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR. TERCEIRA EDIÇ. 1998 INDE Publicações Barcelona España**
- POWERS R/ fox E..(1995) **"Fisiología del Deporte". Editorial Médica Panamericana, BuenosAires Argentina. Terceira Edic.**
- POR L. LEGER. J LAMBERT, C. ROWAN **Capacidad Aeróbica De 6 a 17 anos Test DE Navette De 20 mts Con Paliers De 1 minuto Y Dinelle Departamenrs De Education Phisque Et De Medicine Sociale Et Preventive Universite De Montreal, Québec.**
- CffiANG, MT. GUTIERREZ.M, GARCÍA, A i OLMOS. A. " **Modificación de la Potencia Anaeróbica máxima con la edad"**, arch., Soc. Chilena MED. Deporte,1989 . 34,, 12-16.

- .DONOSO, H, SCHULER, C, QUINTANA, G, SANTANA R. **"Valoración de la Capacidad física en nadadores"** , Arch. Soc. Chilena MED. Deporte, 1977, 22: 4- 8
- PEDRO SAENZ LÓPEZ BUNEL: **Educación Física y su Didáctica,Manual del Profesor. Capitulo 9; La organización y el control de la Clase de Educación Física, Pedro Sáenz-López Buñel**
- .GARCÍA JM. (1996) **"Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo"** Editorial Gymnos S.A. Madrid, Espanha. Primeira ediç..
- GARCÍA MANSO, JUAN MANUEL, NAVARRO VALDIVIESO, MANUEL, RUIZ CABALLERO, JOSÉ ANTONIO **"Pruebas para la valoración de la Capacidad Motriz"** ano 1996
- GONZÁLEZ BADILLO J.J.;**"Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza"**. Editorial INDE.2^o Ediç. 1997.
- KURZ, T. (1995). video: **" Los secretos de estirar"**. Stadium. Ü.S.A.
- MANFRED GROSSER **"Entrenamiento de la Velocidad"** Fundamentos, Métodos y Programas (Ediciones Martínez Roca S.A. I SBN 84-2270-1662 1992).
- * PABLO ALBERT ESPERE DI CESARE **El Entrenamiento de la Flexibilidad muscular en las divisiones formativas de Basquetebol 1998.**
- 1• MATVEEV, L (1983). **"Fundamentos del Entrenamiento deportivo"**. Editorial Ráduga. U.R.S.S.
- MONTECINOS ESPINOZA ROBERTO 2000 **(La Aptitud Física en la Población Chilena Inscripción N 112493 Editorial UCM Talca Chile Janeiro 2000.**
- HUGO ARANGUIZ A. **Métodos, Técnicas y procedimientos para la Enseñanza de la Educación Física, . Universidad de Concepción Facultad de Educación, Departamento de Educação Física.**

- **WILL PAISH Metodología del Basquetebol ; José Antonio del Río; Editorial Paidotribo 3 era Edic.**
- **-.Entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento por impreso en Unigraf, S.A. Artes Gráficas Madrid Pol Arroyo molinos, I Mistóles (Madrid) Impreso en Espanha.**
- **PETER J L THOMPSON M. SC Introducción a la Teoría del Entrenamiento**
- **Federación Internacional de Atletismo Amateur 1991 Tek art ltd, Sundridge Place Addiscombe, Croydon.**
- **. PLATONOV V.. (1998) "La Preparación Física". Editorial Paidotribo, Barcelona Espanha. Terceira Edic.**
- **PAES.R.R. Aprendizaje y competición precoz: el caso del Basquetebol. Campiñas. ED. UNICAMP, 1992.**
- **PAES.R.R. El deporte como contenido pedagógico de la enseñanza fundamental. Campinas, 1996 n “200 tesis (doctorado) UNICAMP Faculdade de educação 1996”.**
- **Revista Apunts, Educación Física y Deportes, 1993, Edicion N° 43, paginas 6 – 42.**
- **Baloncesto, Editorial Paidotribo, Biblioteca Central**
- **www.google.cl**
- **www.baloncestomundial.com**

AE. ANEXOS ESTATÍSTICOS.

AE.1.- TESTE DE NAVETTA

JOGADORES	Teste Navetta (Min,Seg)
Sujeito 1	7,32
Sujeito 2	9,13
Sujeito 3	10,02
Sujeito 4	9,24
Sujeito 5	11,32
Sujeito 6	11,05
Sujeito 7	10,00
Sujeito 8	9,45
Sujeito 9	7,43
Sujeito 10	10,05
Sujeito 11	10,38
Sujeito 12	8,30
Sujeito 13	10,37
Sujeito 14	8,35
Sujeito 15	9,03
Sujeito 16	8,52
Sujeito 17	10,27
Sujeito 18	10,01
Sujeito 19	8,01
Sujeito 20	6,24
Sujeito 21	10,20
Sujeito 22	7,23
Sujeito 23	10,55
Sujeito 24	11,13
Sujeito 25	10,39
Sujeito 26	11,00

Sujeito 27	10,30
Sujeito 28	9,24
Sujeito 29	9,03
PROMEDIO (X)	9,43
MÍNIMO (min)	6,24
MEDIANA(Me)	10,00
MÁXIMO (máx.)	11,32
DESV ESTÁNDAR (S)	1,31

AE.2.- TESTE DE POTÊNCIA ANAERÓBICA MÁXIMA

JOGADORES	Teste PAM
Sujeito 1	790.24
Sujeito 2	710.44
Sujeito 3	588.25
Sujeito 4	798.31
Sujeito 5	744.45
Sujeito 6	735.62
Sujeito 7	770.95
Sujeito 8	791.23
Sujeito 9	693.66
Sujeito 10	751.2
Sujeito 11	629.66
Sujeito 12	734.48
Sujeito 13	621.84
Sujeito 14	748.4
Sujeito 15	747.41
Sujeito 16	814.26
Sujeito 17	689.22
Sujeito 18	772.79
Sujeito 19	650.78
Sujeito 20	360.25
Sujeito 21	810.07
Sujeito 22	942.16
Sujeito 23	680.25
Sujeito 24	710.14
Sujeito 25	741.35
Sujeito 26	619.54
Sujeito 27	781.71

Sujeito 28	701.89
Sujeito 29	342.09
PROMEDIO (X)	705.95
MÍNIMO (min)	342.09
MEDIANA	735.62
MÁXIMO (máx.)	942.16
DESV. ESTÁNDAR (S)	121.89

AE.3.- TESTE DE VELOCIDADE (30 METROS)

JOGADORES	Teste 30 Metros
Sujeito 1	4,58
Sujeito 2	4,57
Sujeito 3	4,27
Sujeito 4	4,33
Sujeito 5	4^5
Sujeito 6	4,24
Sujeito 7	4,17
Sujeito 8	4,11
Sujeito 9	4,64
Sujeito 10	4,34
Sujeito 11	4,43
Sujeito 12	4,22
Sujeito 13	4,40
Sujeito 14	4,35
Sujeito 15	4,51
Sujeito 16	4,68
Sujeito 17	4,44
Sujeito 18	4,61
Sujeito 19	4,64
Sujeito 20	4,74
Sujeito 21	4,31
Sujeito 22	4,94
Sujeito 23	4,47
Sujeito 24	4,35
Sujeito 25	4,01
Sujeito 26	4,39

Sujeito 27	4,27
Sujeito 28	4,42
Sujeito 29	4,68
PROMEDIO (X)	4,43
MÍNIMO (min)	4,01
MEDIANA	4,40
MÁXIMO (máx.)	4,94
DESV ESTÁNDAR (S)	0,20

AE.4.- TESTE DE FLEXIBILIDADE MUSCULAR

JOGADORES	Teste Flex (Cms.)
Sujeito 1	42
Sujeito 2	42
Sujeito 3	47
Sujeito 4	40.5
Sujeito 5	38
Sujeito 6	43
Sujeito 7	35.3
Sujeito 8	35
Sujeito 9	37
Sujeito 10	37.5
Sujeito 11	37
Sujeito 12	35
Sujeito 13	43
Sujeito 14	45
Sujeito 15	38
Sujeito 16	37.5
Sujeito 17	45
Sujeito 18	47
Sujeito 19	38
Sujeito 20	48
Sujeito 21	38
Sujeito 22	45
Sujeito 23	49.5
Sujeito 24	42.5
Sujeito 25	31
Sujeito 26	33

Sujeito 27	46
Sujeito 28	37
Sujeito 29	48
PROMEDIO	40.7
MÍNIMO	31
MEDIANA	42
MÁXIMO (máx.)	49,5
DESV ESTÁNDAR (S)	5,09

AE.5.- TESTE DE SARGENT

JOGADORES	Teste Sargent
Sujeito 1	59
Sujeito 2	43
Sujeito 3	55
Sujeito 4	54
Sujeito 5	55
Sujeito 6	70
Sujeito 7	58
Sujeito 8	67
Sujeito 9	45
Sujeito 10	53
Sujeito 11	58
Sujeito 12	60
Sujeito 13	55
Sujeito 14	49
Sujeito 15	45
Sujeito 16	56
Sujeito 17	44
Sujeito 18	49
Sujeito 19	45
Sujeito 20	41
Sujeito 21	56
Sujeito 22	49
Sujeito 23	50
Sujeito 24	60
Sujeito 25	55
Sujeito 26	58
Sujeito 27	62

Sujeito 28	47
Sujeito 29	44
PROMEDIO (X)	53,17
MÍNIMO (min)	41
MEDIANA	55
MÁXIMO (máx.)	70
DESV ESTÁNDAR (S)	7,32

AE.6.- RESULTADO DE SOMATOTÍPO

JOGADORES	Teste Heath Cáter
Sujeito 1	Meso
Sujeito 2	Ecto
Sujeito 3	Ecto
Sujeito 4	Ecto
Sujeito 5	Meso
Sujeito 6	Ecto-Meso
Sujeito 7	Meso
Sujeito 8	Meso
Sujeito 9	Endo
Sujeito 10	Meso
Sujeito 11	Ecto-Meso
Sujeito 12	Meso
Sujeito 13	Meso
Sujeito 14	Meso
Sujeito 15	Meso
Sujeito 16	Meso
Sujeito 17	Meso-Endo
Sujeito 18	Meso
Sujeito 19	Ecto
Sujeito 20	Endo
Sujeito 21	Meso-Ecto
Sujeito 22	Meso
Sujeito 23	Meso
Sujeito 24	Meso
Sujeito 25	Meso
Sujeito 26	Ecto
Sujeito 27	Ecto-Meso

Sujeito 28	Ecto-Endo
Sujeito 29	Endo

AE.7.- COMPOSIÇÃO CORPORAL

Porcentagem de Massa Grossa

JOGADORES	% de Grassa
Sujeito 1	10.63
Sujeito 2	8.03
Sujeito 3	6.68
Sujeito 4	10.74
Sujeito 5	7.86
Sujeito 6	9.15
Sujeito 7	13.15
Sujeito 8	8.21
Sujeito 9	13.91
Sujeito 10	10.28
Sujeito 11	7.88
Sujeito 12	11.63
Sujeito 13	7.91
Sujeito 14	10.58
Sujeito 15	9.54
Sujeito 16	12.13
Sujeito 17	13
Sujeito 18	8.1
Sujeito 19	7.11
Sujeito 20	17.29
Sujeito 21	9.7
Sujeito 22	17.93
Sujeito 23	10.84
Sujeito 24	6.77

Sujeito 25	9.99
Sujeito 26	8.21
Sujeito 27	9.55
Sujeito 28	10.02
Sujeito 29	12.46
PROMEDIO (X)	10.32
MÍNIMO (min)	6.68
MEDIANA	9.99
MÁXIMO (máx.)	17.93
DESV ESTÁNDAR (S)	2.8

AE.8.-TIPOS DE SOMATÓTIPOS

Porcentagem de Massa Grossa

JOGADORES	ENDO	MESO	ECTO
Sujeito 1	2.6	4.2	2.4
Sujeito 2	2.3	2.6	3.3
Sujeito 3	1.6	2.3	4.8
Sujeito 4	2.7	2.3	3.7
Sujeito 5	1.8	4.0	2.3
Sujeito 6	2.5	2.7	3.2
Sujeito 7	3.6	4.5	1.4
Sujeito 8	2.6	4.0	3.0
Sujeito 9	5.0	2.2	2.3
Sujeito 10	3.4	4.3	1.5
Sujeito 11	2.2	2.9	3.3
Sujeito 12	3.6	2.6	2.8
Sujeito 13	1.2	4.9	2.9
Sujeito 14	2.7	5.3	2.8
Sujeito 15	2.1	5.3	3.7
Sujeito 16	3.2	4.2	3.4
Sujeito 17	4.0	4.3	2.9
Sujeito 18	2.0	4.6	2.8
Sujeito 19	1.7	1.8	5.2
Sujeito 20	4.9	3.8	2.6
Sujeito 21	2.6	3.9	3.6
Sujeito 22	5.3	6.7	1.5
Sujeito 23	3.1	6.2	2.1
Sujeito 24	1.5	5.4	3.3
Sujeito 25	3.1	4.2	2.1

Sujeito 26	2.6	1.8	4.3
Sujeito 27	2.6	2.7	3.7
Sujeito 28	3.2	1.6	3.2
Sujeito 29	4.5	3.5	2.6
TOTALES	4.0	16	9.0