

UNICAMP - FEF - Curso de Especialização em Ciências do Esporte

Especificidade no treinamento de

Basquetebol Feminino na preparação para o

Campeonato Mundial Interclubes/93

Hermes Ferreira Balbino

Orientador: Prof. Mestre Miguel de Arruda

SUMÁRIO



Resumo 1

Introdução 2

Capítulo I

Determinação de objetivos 5

Capítulo II

Programação de Treinamento 7

1. Características física das ações e de esforço da
jogadora de basquetebol 7

1.1 Atividade Física Acíclica 8

1.2 Ritmo variado de aceleração em ações e
situações 11

1.3	Atividade de duração não determinada	12
2.	Caracterização do tipo de resistência exigida segundo estilo de jogo estabelecido na determinação de objetivo	13
3.	Avaliação do nível de rendimento	17
4.	Planejamento de Treinamento e Periodização	19

Capítulo III

1.	Considerações iniciais sobre resistência de curta duração para prática do basquetebol	21
2.	O treinamento da resistência de curta duração : exigências do basquetebol	22
2.1	Conteúdo e Metodologia utilizada	22
3.	Aspectos da Qualidade e Quantidade	31
4.	Associação ao treinamento técnico das normas de intensidade e tempo de esforço	32

5. Capacidades Complementares envolvidas -

Treinamento e Manutenção 33

Conclusão

Resultados dos Treinamentos 35

Citações Bibliográficas 42

Bibliografia 44

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi o de verificar o efeito do treinamento específico em atletas de basquetebol feminino através do teste e reteste de Wingate com duração de 30 segundos e carga de 7,5% do peso corporal de carga.

Existem poucos trabalhos científicos na área específica da preparação física do basquetebol feminino.

Foi feito um estudo para determinar o estilo de jogo a ser executado no Campeonato Mundial Interclubes/93: defesa agressiva, rebote defensivo e contra-ataque. Também foi feito um estudo para determinar quais as capacidades físicas para esse estilo de jogo: resistência anaeróbia alática, resistência anaeróbia láctica, força rápida e resistência de força.

O treinamento se desenvolveu especificamente para melhoria dessas capacidades físicas, sendo comprovada a melhoria através do reteste realizado.

INTRODUÇÃO

Ao nos depararmos com a necessidade de escolha do tema para esta monografia de conclusão de curso, imediatamente o tema "Especificidade de Treinamento" surgiu como intenção de realização do trabalho. Sempre uma lacuna a ser preenchida, a categoria dos especialistas começa agora a ser valorizada e também ela própria a se dar valor, através de profissionais que atualmente militam no esporte de alto nível no Brasil, tanto no investimento financeiro como na qualidade do trabalho executado.

Talvez essa tivesse sido nossa primeira intenção, quando do ingresso no fascinante mundo do Treinamento Desportivo: ser um agente transformador. Ao passarmos pelo Futebol de Salão, Voleibol, Tênis de Mesa e Basquetebol, pudemos notar a dificuldade que os treinadores encontram ao buscar na literatura os trabalhos científicos que devem embasar um trabalho de Treinamento Desportivo. Daí, muito se faz, mas poucos sabem o porque fazem. Qual o nível de evolução do Esporte no Brasil que podemos esperar com esse quadro tão pobre?.

No Basquetebol feminino, dentro de nossa especialidade, não se faz diferente. Daí, passa a ser nossa intenção, diante da problemática da falta de estrutura de treinamento para equipes de alto nível no Brasil, aproximar cada vez mais os conhecimentos científicos dentro do Treinamento Desportivo à prática desse

Treinamento, para que haja divulgação, aplicabilidade e futuras correções e discussões do trabalho que ora apresentamos.

Hoje em dia, os grandes resultados no esporte são viabilizados por uma preparação completa, englobando treinamento integral ao longo dos anos, assistido por todos os fatores do Treinamento Desportivo. Cherebetiu (1) preconiza que "grandes resultados não são produtos de milagres. Grandes atletas não saem do nada".

A falta de estudos à respeito do treinamento específico na preparação física do basquetebol permite que existam falhas irrecuperáveis no processo de treinamento e que o preço a ser pago pelas atletas se torne bem alto, ou seja, dificilmente alcançarão um nível ótimo de rendimento. A evolução das Metodologias aplicadas obrigou também as mulheres a mudarem alguns conceitos errôneos do Treinamento aplicado, pois também elas passaram a ser exigidas. Treinar força deixou de ser exclusividade masculina, ter um comportamento agressivo dentro da quadra passou a não ser um privilégio dos sistemas defensivos somente dos homens. Ao deixar muitos preconceitos para trás, tiveram a chance de potencializar seu rendimento de uma maneira mais científica, que trouxe resultados mais rápidos e com maior eficácia.

Com este trabalho, tentamos também enfatizar a qualidade do treinamento, onde o que se treina se mostra tanto ou mais importante do que o quanto se treina. Resolvemos então fazer um estudo das exigências físicas do basquetebol, e o quanto um estilo agressivo e de alta intensidade exige dessas capacidades físicas.

O sucesso não seria mais medido somente pelo desempenho da equipe dentro da competição, o 11º Campeonato Mundial Interclubes, mas também de uma visão científica, onde pudéssemos mensurar e comparar desempenhos.

CAPÍTULO I

Determinação de Objetivos

Para que tivéssemos um Plano de Trabalho dentro das aspirações da equipe da Ponte Preta/Nossa Caixa em participar com sucesso do III^o Campeonato Mundial Interclubes de Basquetebol Feminino, a Comissão Técnica da equipe traçou objetivos para que houvesse otimização das condições técnicas, táticas e físicas das jogadoras, definindo também qual seria a melhor forma de atuar contra as equipes que estariam participando da competição. Dentro dos conhecimentos da estrutura e requisitos da modalidade, das capacidades físicas decisivas para o rendimento, dos anos de treinamento das atletas, do nível atual de rendimento, e de conhecimento de algumas características das equipes adversárias, a Comissão Técnica optou por um estilo de jogo onde houvesse:

1. domínio de rebotes defensivos,
2. ênfase no jogo de contra-ataque (situação em que o ataque tem maior número de jogadoras que a defesa) e
3. defesa agressiva.

Para que esses objetivos técnicos fossem atingidos determinamos as capacidades físicas específicas e próprias do basquetebol que otimizariam os objetivos mencionados.

Assim, denominamos:

1. as capacidades de resistência de curta duração (res. anaeróbia láctica e aláctica),
2. força dinâmica (rápida e resistência de força),e
3. velocidade, para facilitação do processo de treinamento técnico, permitindo que aqueles objetivos técnicos e táticos tivessem embasamento nas condições atléticas das jogadoras e pudessem ser otimizados.

Paralelamente ao período de treinamento, a equipe estaria disputando os Jogos Regionais e também o Troféu Imprensa, que serviram como meio de avaliação de desempenho técnico e tático, não tendo o treinamento realizado o objetivo de potencializar as condições físicas, técnicas e táticas para competições citadas.

CAPÍTULO II

Programação de Treinamento

1. Caracterização física das ações e de esforço da jogadora de basquetebol

Ao mesmo tempo em que traçamos os objetivos que devem estar contidos na Preparação Física Específica, precisamos tomar conta e estudar as ações que são executadas no Basquetebol sob o ponto de vista físico. Ao citarmos as capacidades que influem diretamente no rendimento da jogadora de basquetebol, previamente devemos analisar o que se realiza fisicamente na dita especialidade e em que proporção. É o ponto inicial do planejamento do rendimento físico que está relacionado com o rendimento desejado para a competição.

A atividade física que se realiza no transcorrer de uma partida de basquetebol tem uma série de características que a definem e diferenciam de outras modalidades desportivas. Observando as atividades físicas que executam as jogadoras de basquetebol, podemos citar as seguintes características:

1.1 Atividade Física Acíclica

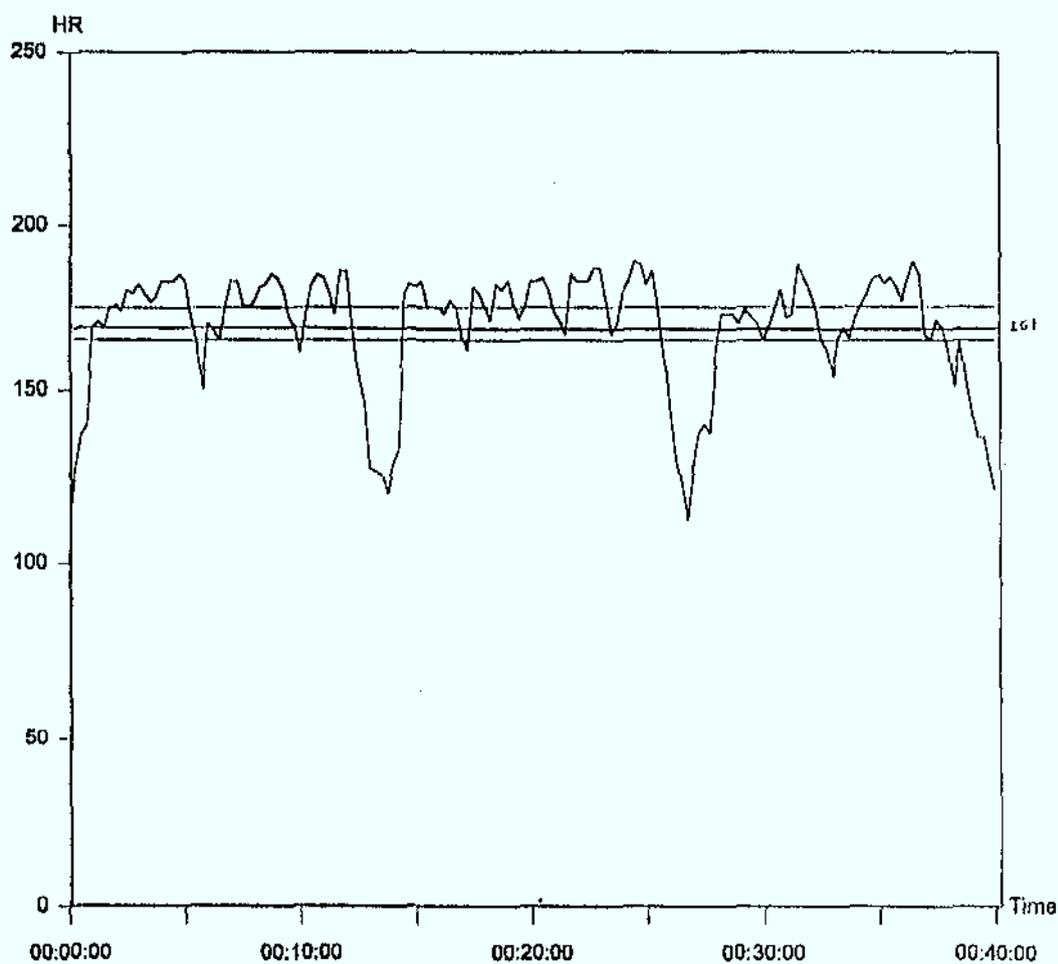
A atividade física desenvolvida pela jogadora de basquetebol de competição não é uniforme, e sim intermitente. Há uma constante alternância de momentos de trabalho físico, quando a bola está em jogo, com outros de descanso, quando a bola não está em jogo. Existem momentos em que podemos determinar como sendo repouso ativo.

A característica acíclica do basquetebol é bastante promovida devido à grande quantidade de interrupções do mesmo. Colli e Faina (2) afirmam que "os tempos de pausa se devem preferencialmente a bolas tocadas pela defesa que saem fora do campo, tempos debitados, faltas individuais e técnicas, substituição de jogadores". Ainda segundo Colli e Faina (3) "as pausas maiores de 40 segundos se devem geralmente a lances livres (60 segundos aproximadamente) e tempos debitados (1 minuto)".

A sucessão de trabalho físico com as interrupções de jogo que mencionamos se fazem intermitentes ao longo da partida. A curva de intensidade física que desenvolve a jogadora de basquetebol pode ser notada na seguinte figura:

Curve
13/08/93

Copyright by POLAR ELECTRO



Time: 00:00:00
Heart Rate: 115 bpm

c:\polar\work\elenaer.raw

Figura 1 - Acompanhamento e medição com frequencímetro da frequência cardíaca em treinamento técnico-tático de jogadora de basquetebol (tempo em minutos X batimentos cardíacos).

Na Figura 1, as fases ascendentes da curva coincidem com ações de alta intensidade, como o "bote" defensivo, disputa de rebote, saída para contra ataque. Nas fases descendentes, a curva de instensidade indica presença dos intervalos anteriormente citados (bola fora de jogo, arremesso de lance livre).

Do exposto é fácil concluir que a aciclicidade desenvolvida no basquetebol é muito pronunciada. Tal característica se dá igualmente sob outros motivos: troca de intensidade no mesmo tempo de ação, da mesma jogada. No desenvolvimento de uma ação durante o jogo de basquetebol, nem sempre a jogadora executa essa ação com a mesma intensidade, nem sob a mesma forma. Dentro dos parâmetros das ações físicas, Moreno (4) cita:

a. Ações técnicas: deslocamento defensivo, passe e arremesso

b. Saltos realizados

c. Distâncias percorridas e ritmo

Das ações referidas as que mais denotam intensidade são deslocamentos defensivos e, saltos, saídas em ritmo acelerado e formas combinadas dos três tipos de ações.

1.2 Ritmo variado de aceleração em ações e situações

No basquetebol, como já citamos anteriormente, não se pode definir uma sequência exata de movimentos, já que uma equipe pode atacar a um ritmo suave durante 10 segundos, pode defender um contra ataque e depois recuperar a bola e contra atacar. Podem existir, portanto, múltiplas combinações ou ações consecutivas, Moreno (5) afirma que, normalmente cerca de $1/3$ de todas as ações do jogo se desenvolvem com uma só ação de jogo (ataque de uma equipe que depois se interrompe com falta, bola fora, violação). Outro terço está ocupado de duas ou três ações consecutivas, e cerca de uma quarta parte está ocupada por quatro ou cinco ações consecutivas.

Dentro da intensidade, o esforço se caracteriza por períodos de intensa atividade, mesclados a períodos de intensidade moderada e períodos de recuperação. Para tanto se alternam intensidades máximas e submáximas. Ou seja, o basquetebol se caracteriza por esforços intensos de curta duração, interrompidos por breves repousos, ou esforços de menor intensidade. Essa combinação se repete tantas e tantas vezes durante uma partida em forma acíclica. À medida que o nível do jogo é mais elevado, os esforços são mais intensos e os repousos giram em torno de 10-25 segundos. No basquetebol moderno, de alto nível, os movimentos representam um caráter de combinação força-velocidade, com arranques rápidos, paradas bruscas e crescimentos de precisão nos

arremessos.

1.3 Atividade de duração não determinada

O Basquetebol é um esporte que se joga por um tempo predeterminado. Porém, não há garantias de que a jogadora vá participar de uma partida em tempo integral. Motivos como cansaço, mudanças táticas, atingir o limite de 5 (cinco) faltas individuais podem encurtar a atuação da jogadora. Muitas equipes de alto nível se utilizam com frequência de substituições sistemáticas para manter o nível de jogo em alta intensidade, tanto na defesa quanto no ataque, para que possam levar vantagem sobre o adversário com esse modo de atuar. Muitas vezes, uma jogadora pode ser importante pelos poucos 5 ou 6 minutos em que atue num sistema defensivo de pressão contra o adversário por toda a quadra, por exemplo. E quem nos garante que ela vá atuar somente esse pequeno intervalo de tempo? Portanto, o problema não é tão pequeno assim. A melhor solução é a preparação específica e intensiva para que a jogadora possa suportar o maior tempo possível o jogo de alta intensidade, ficando a critério do técnico o melhor momento para executar as substituições ou não.

2. Caracterização do tipo de resistência exigida segundo estilo de jogo estabelecido na determinação de objetivo

FREQUENCIA CARDIACA JOGO 1ºTEMPO

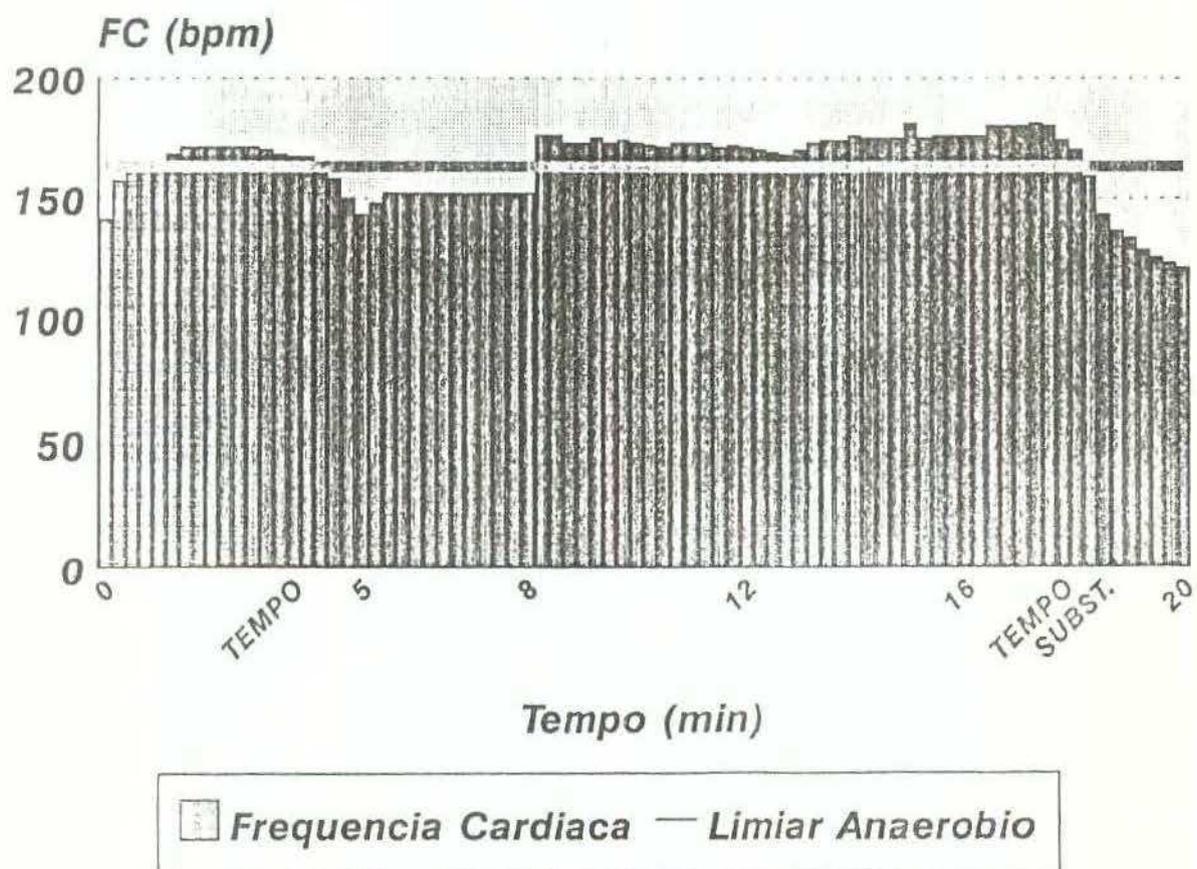


Figura 2 - Acompanhamento e medição com frequencímetro e a frequência cardíaca em partida disputada por jogadora de basquetebol.

FREQUENCIA CARDIACA JOGO 1º TEMPO

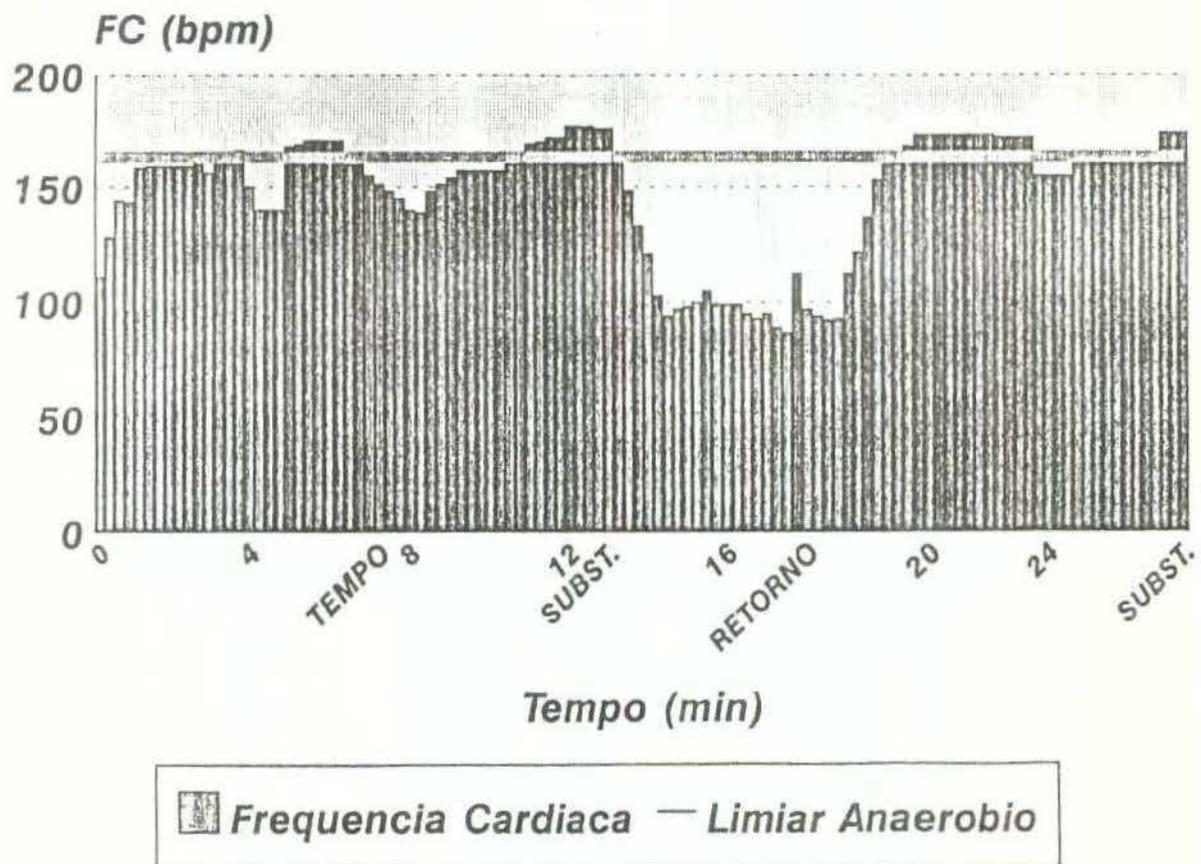


Figura 3 - Acompanhamento e medição com frequencímetro e a frequência cardíaca em partida disputada por jogadora de basquetebol.

FREQUENCIA CARDIACA JOGO 1 TEMPO

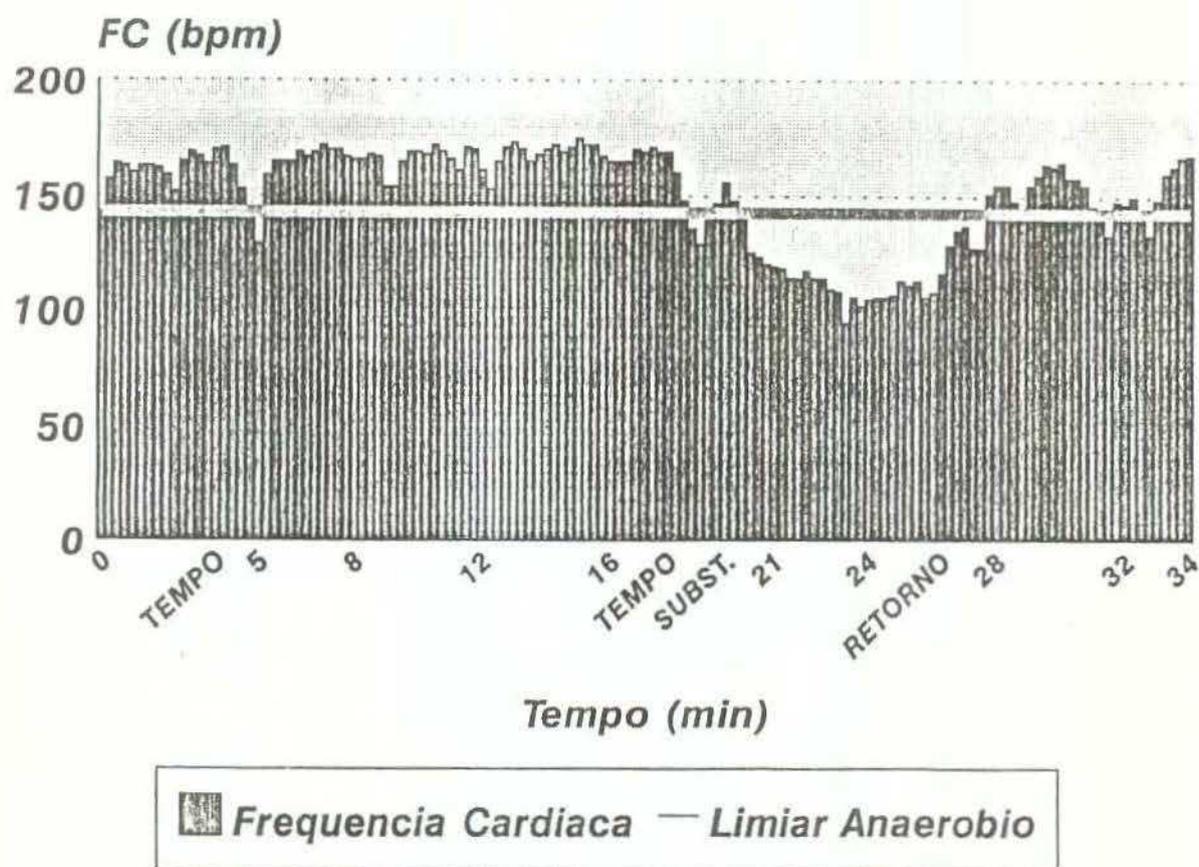


Figura 4 - Acompanhamento e medição com frequencímetro e a frequência cardíaca em partida disputada por jogadora de basquetebol.

FREQUENCIA CARDIACA JOGO 2º TEMPO

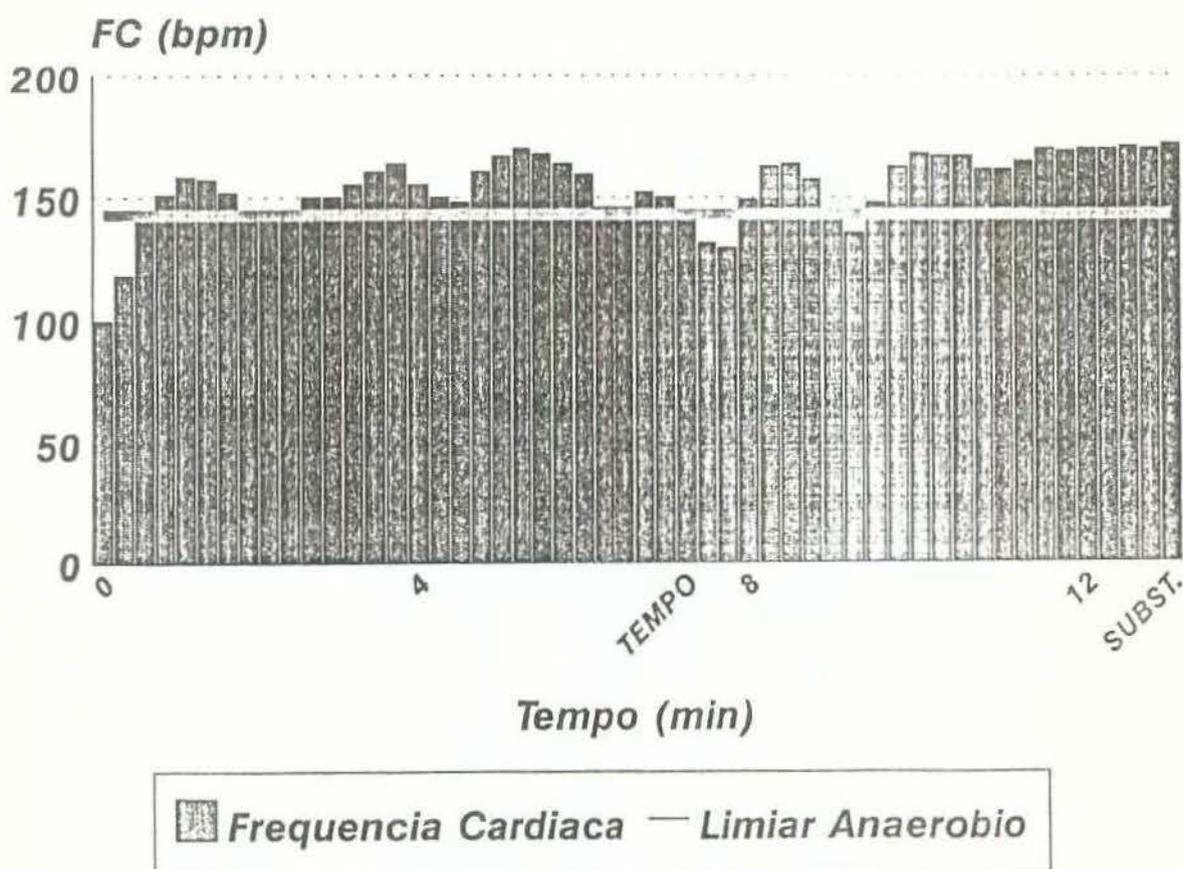


Figura 5 - Acompanhamento e medição com frequencímetro e a frequência cardíaca em partida disputada por jogadora de basquetebol.

Durante os Jogos Regionais de Valinhos, realizamos medições com frequencímetro Polar em 2 jogadoras da equipe adulta da Ponte Preta/Nossa Caixa, para que pudéssemos identificar o desempenho a nível de intensidade das atletas, e também a necessidade de potencializar determinada característica exigida de maneira constante. Analisando as figuras, identificamos a variação da frequência cardíaca durante a partida, mantendo-se essa frequência grande parte do tempo acima da faixa da frequência de limiar anaeróbio identificado pela presença de ácido láctico e obtido em avaliação ergométrica em esteira através de gases exalados durante o esforço, realizado em 06.07.93 . Notamos também que à medida que a participação dessas atletas se prolongava, a recuperação durante os momentos de baixa intensidade se dava de maneira mais lenta. Houve determinação por parte da Comissão Técnica que a equipe buscasse atuar de acordo com o estilo de jogo definido, ou seja, defesa agressiva, domínio nos rebotes defensivos e saídas de contra-ataque.

3. Avaliação do nível de rendimento

Em 06.07.93, realizamos uma avaliação dentro do Teste de Wingate. A atleta pedala numa bicicleta, durante 30 segundos, em esforço máximo, com 7,5% do peso corporal de carga. Essa bicicleta é monitorada por um microcomputador, que fornece o desempenho nesse trabalho de curta duração, sob a forma de potência máxima, que é o

maior pico atingido durante o teste, e potência média, que é a média aritmética dos 30 momentos de pico atingidos durante os 30 segundos de teste. Para esse trabalho monográfico, consideramos somente as jogadoras que realizaram o treinamento em sua totalidade, desde a data de teste (06.07.93) e reteste (01.09.93) também como primeiro e último dia de treinamentos para o Campeonato Mundial. Não foram considerados obtidos por quatro atletas que iniciaram os treinos somente na segunda quinzena de Agosto, por estarem participando de campeonatos em outros países.

Avaliação de Potência Anaeróbia

Atleta	06.07.93	
A	11.25/8.04	
B	11.91/8.94	
C	14.38/9.54	
D	10.86/9.04	
E	10.67/8.55	
F	10.21/8.01	
G	10.54/8.05	
	Pot	Pot
	Max	Med
	(W/kg)	(W/kg)

Figura 6 - Resultados de Avaliação em potência Anaeróbia láctica e aláctica e o teste de Wingate realizado em 06.07.93.

Queremos registrar que até o momento em que elaboramos este trabalho monográfico, não encontramos registros de dados para comparação de jogadoras de basquetebol e desempenho do teste de Wingate.

4. Planejamento de Treinamento e Periodização

Starischka (6) nos apresenta Planejamento de Treinamento como sendo "um método previsivo e sistemático de estruturação do processo de treinamento focado a alcançar um objetivo de treinamento. Esse método se orienta nas experiências práticas e nos conhecimentos científico-desportivos"

Aqui, abordaremos dentro do plano de Treinamento, somente a fase específica da Preparação Física, sendo que a Fase básica de preparação já havia sido executada. Esse ciclo específico no caso representa um período de 9 semanas e 3 dias, espaço compreendido entre a data da 1ª avaliação até o último dia antes do início da competição, 07/07 até 19/09.

Nesta etapa, procuramos desenvolver rendimento para a competição, favorecendo os exercícios de carga técnica específica e que tivessem uma relação de alta intensidade e curta duração enfatizada. Para que houvesse cumprimento dessa etapa, propusemos a seguinte estrutura de periodização:

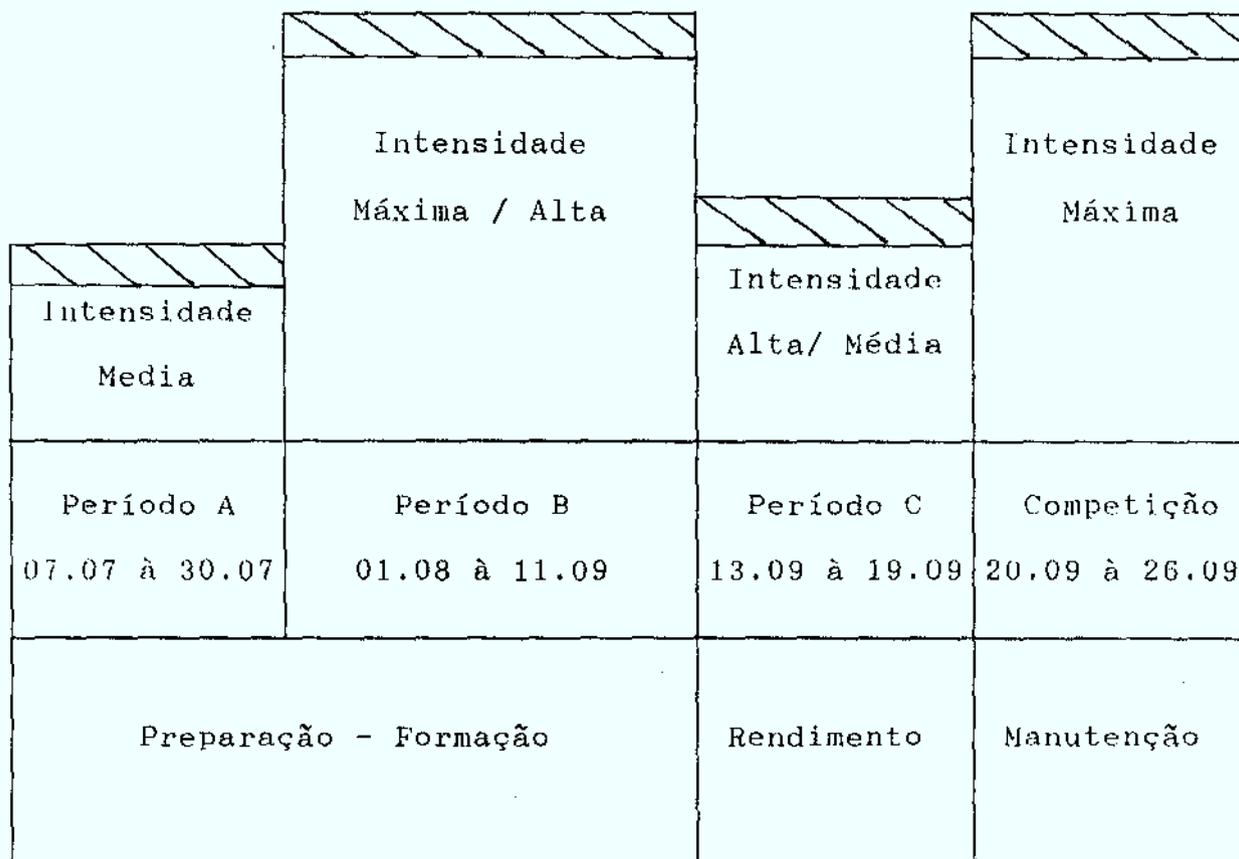


Figura 7 - Representação Esquemática da periodização utilizada na preparação para o IIIº Campeonato Mundial Interclubes pela equipe da Ponte Preta/Nossa Caixa.

CAPÍTULO III

O Treinamento e a Especificidade do Basquetebol

1. Considerações iniciais sobre resistência de curta duração para prática do basquetebol

Procuramos tratar aqui dos processos de resistência que implicam diretamente no desempenho da jogadora de basquetebol, segundo estilo de jogo já enunciado anteriormente. Elegemos, então desenvolvimento de resistência anaeróbia láctica e aláctica, e como principais objetivos a serem alcançados, de acordo também com as necessidades de desenvolvimento de resistência de força e de velocidade, também inclusos nos processos de treinamento usados para desenvolver resistência de curta duração. Para otimização do rendimento das jogadoras, selecionamos as capacidades físicas que implicam diretamente na adaptação ao jogo de alta intensidade pretendido pela Comissão Técnica, ou seja, melhora de rendimento em resistência anaeróbia láctica, resistência de força, resistência anaeróbia aláctica, e também potencialização em força rápida e velocidade.

2. O treinamento da resistência de curta duração: exigências do basquetebol

Ao se elaborar um programa específico de treinamento para basquetebol feminino, dentro das exigências da modalidade, existe também a preocupação do treinamento ser executado dentro de padrões de motivação e empenho, para que não haja prejuízo no aproveitamento do tempo de treinamento, favorecendo sua dinâmica de execução. Para tanto, houve uma explanação do trabalho a ser executado junto às atletas, passando elas também a tomarem ciência de todos os passos a serem seguidos, facilitando também a predisposição da atleta a suportar um treinamento de alta intensidade, preparando-se para tal. A seguir, tratamos do conteúdo do treinamento e metodologia utilizada, aspectos de qualidade e quantidade, normas de intensidade e tempo de duração do esforço.

2.1 Conteúdo e Metodologia utilizada

a. Treinamento de Força Dinâmica com Sobrecarga

Segundo Weineck (7), "a força dinâmica se divide em força máxima, força rápida e resistência de força, sendo utilizada no decorrer da sequência de um movimento".

Exercícios:

Grupo A

- 1- Extensão de Joelho
- 2- Flexão de Joelho
- 3- Extensão de Tornozelo
- 4- Desenvolvimento à Frente
- 5- Puxada por trás
- 6- Supino
- 7- Extensão de Cotovelo
- 8- Flexão de Cotovelo

Grupo B

- 1- Afundo
- 2- Agachamento

Grupo C

- 1- Rotação de Tronco
- 2- Adução de Quadril
- 3- Abdução de Quadril
- 4- Flexão de Punho
- 5- Extensão de Punho
- 6- Elevação de Braços

Grupo D

1- Abdominais

2- Compensatórios de Abdominais

PERÍODO A

- Somente grupo A e D

A - 3x15 repetições - 60% TCM (Teste de Carga Máxima)

D - 4x20 repetições

PERÍODO B

- No grupo A de exercícios, desenvolvimento de Força Dinâmica

Método Pirâmide:

6 repetições - 60% TCM

4 repetições - 85% TCM

2 repetições - 90% TCM

1 repetição - 95% TCM

2 repetições - 90% TCM

4 repetições - 85% TCM

6 repetições - 60% TCM

No grupo B de exercícios:

Força explosiva - 70% do peso corporal, 4 séries de 6 repetições , fase menos lenta, mais rápida.

No grupo C de exercícios:

Resistência de movimentos, com pesos livres, movimentos com baixa velocidade, 3 séries de 15-20 repetições.

No grupo D de exercícios:

Resistência de movimentos, baixa velocidade, 4x30 repetições.

PERÍODO C 13.09 até 19.09

Somente: grupo A, com 4x8 repetições, 50% da TCM e velocidade média na execução.

grupo D, 4x20 repetições, velocidade média de execução.

b. Treinamento de Força para membros inferiores

- Saltos

PERÍODO A - Multisaltos - nº de saltos por sessão:

152 saltos.

Salto sobre barreiras (70 cm) - 60 saltos

Saltos em extensão com as 2 pernas - 36 saltos

Saltos em extensão com pernas alternadas - passadas abertas - 36 saltos

Saltos laterais com uso de 1 estágio do plinto, mantendo sempre uma perna sobre o plinto e a outra apoiada ao chão - 20 saltos

Ídem, usando largura do plinto - 20 saltos

PERÍODO B - nº de saltos por sessão: 122 saltos

a. Saltos sobre barreiras - 70-80 cm - 50 saltos com velocidade.

b. Saltos em profundidade (partindo de um plano superior para um plano inferior, com fase subsequente) 1-2-3-4 estágios do plinto 3 saltos por passagem - 16 saltos

c. saltos em profundidade (partindo de um plano superior para um plano inferior com fase subsequente) 4 - 3 - 2 estágios idem - 16 saltos intensificar melhoria de técnica e velocidade de execução.

d. Dinâmica positiva c/aproximação - 20 saltos - 75cm
s/aproximação - 20 saltos - 75cm

PERÍODO C - Trabalho Físico-Técnico, somente com fundamentos do Basquetebol - sem sobrecarga.

c. Treinamento de velocidade

PERÍODO A

Treinamento de velocidade

distância - 30 m

séries - 3-4

reps - 4-5

tempo de descanso entre repetições - 2 min

intensidade - máxima

PERÍODO B

Exercícios técnicos com finalidade de aprimoramento da velocidade aliada à coordenação de fundamentos do basquetebol

Resistência de velocidade

- distância - 30-50 m

- séries - 3-4

- reps - 3

- descanso entre as reps - 60-90 seg

- intensidade - submáxima

Saídas rápidas, velocidade de reação, coordenação de
velocidade

- trabalho acoplado à execução de fundamentos com
velocidade
- distância - 20m
- séries - 3
- repetições - 3 - 4
- pausa entre reps - 60-90seg
- saídas variadas usando maior número possível de posições
- intensidade - máxima

PERÍODO C

- Exercícios Técnicos Táticos - com utilização de contra-
ataques.

PERÍODO B

c. Treinamento da Resistência Anaeróbica Alática

- Exercícios Técnicos específicos com fundamentos de defesa
e drible
- Repetições - 8-10
- Séries - 2-3
- descanso entre repetições - 25-30 s
- tempo de duração - 10s
- intensidade máxima

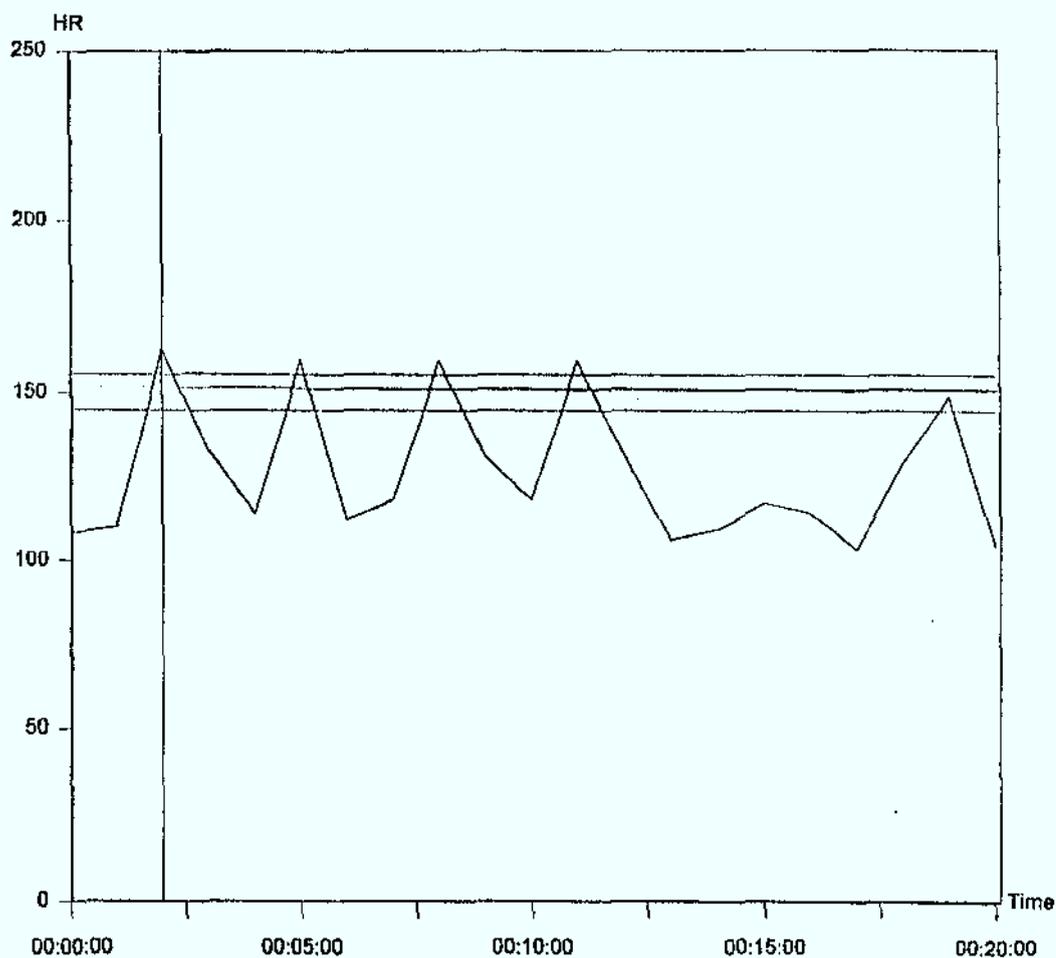
Obs.: Capacidade já citada em Resistência de velocidade

d. Treinamento da Resistência Anaeróbia Lática

- Exercícios técnicos específicos com fundamentos de defesa e exercícios táticos de contra ataque
- Repetições - 3-5
- Séries - 2
- Descanso entre repetições - 60-90 s
- Intensidade máxima

Curve
13/08/93

Copyright by POLAR ELECTRO



Time: 00:02:00
Heart Rate: 162 bpm

c:\polar1\work\hortenan.raw

Figura 8 - Acompanhamento e medição com frequencímetro da frequência cardíaca em treinamento técnico-tático de jogadora de basquetebol (tempo em minutos X batimentos cardíacos).

3. Aspectos da Qualidade e Quantidade

Dentro do aspecto qualitativo do treinamento, resolvemos dar especial importância aos exercícios que podem ser executados no ambiente de jogo, dentro da quadra, pois segundo Lanaspa e Casterad (8), uma série de vantagens são proporcionadas:

- É altamente motivante
- Permite máxima especificidade da carga, obtendo assim uma transferência ótima para o desenvolvimento do jogo.

Dificuldades também existem. Seria muito difícil, por exemplo, quantificar progressão no trabalho de força somente usando os fundamentos do basquetebol. Ao mesmo tempo e devido aos gestos tão estereotipados que se realizam no basquetebol (Lanespa e Casterad (9), desenvolvem de maneira irregular e assimétrica alguns grupos musculares, permitindo assim um maior risco de lesões.

Quanto ao treinamento da velocidade, pode-se conseguir progressos do seu desenvolvimento a partir de um gesto próprio do basquetebol, sendo necessário que a jogadora tenha um perfeito domínio desse gesto.

A intensidade tenderá a ser máxima, escolhendo assim situações em que a jogadora encontre uma situação motivante que a leve a executar o trabalho em intensidade máxima. É importante também que se assegure uma boa recuperação, não permitindo que um repouso suficiente provoque acúmulos de produtos procedentes do metabolismo anaeróbio que determinaria uma queda na qualidade do trabalho, evidenciando assim, uma situação de fadiga (10)

Para o treinamento dos tipos de resistência, há que se evitar associação com fundamentos de execução complexa, pois o momento não é ótimo para esse tipo de execução técnica.

4. Associação ao treinamento técnico das normas de intensidade e tempo de esforço

Diante do objetivo de otimizar o processo de treinamento, foram tomados alguns procedimentos metódicos que auxiliaram no processo de desenvolvimento das condições físico-técnicas das jogadoras para realização dos treinos técnicos.

- a. Associação dos conceitos de metodologia em treinamento físico aos exercícios técnicos, no que diz respeito ao tempo de duração do exercício, tempo de repouso e intensidade.
- b. Diante da evolução da condição física, adaptação constante da estrutura temporal-dinâmica do movimento. Como exemplo, a melhora da força de salto requer um novo ajuste temporal para poder, num rebote, recuperar a bola no ponto mais alto.

5. Capacidades Complementares envolvidas - Treinamento e Manutenção

- Resistência Aeróbia

Weineck (12) explica que "a resistência de curta duração recorre em larga escala à mobilização anaeróbia de energia. Porém, não se pode minimizar a importância da capacidade aeróbia (resistência básica), mesmo nesse âmbito".

Para o treinamento e manutenção utilizamos do método de treinamento de corrida contínua na faixa de limiar anaeróbio no período B e C e corridas com variação de intensidade no A.

- Flexibilidade

Para o basquetebol, a flexibilidade se apresenta como uma capacidade física básica, não tendo, entretanto, específica própria da modalidade (11)

- deve ser numa capacidade suporte no desenvolvimento de força e velocidade
- auxiliar - prevenção de lesões musculares
- auxiliar no processo de regeneração (através dos alongamentos)

Para o desenvolvimento de flexibilidade, usamos o método ativo durante o período B, e alongamentos passivos durante A e C.

- Coordenação - Agilidade

O basquetebol se caracteriza por situações que variam constantemente. O desenvolvimento da coordenação e da agilidade é

de grande importância no trabalho diário. Através de um bom trabalho de coordenação conseguiremos que uma jogadora se adapte mais rapidamente às condições de mudança rápida de jogo, como também teremos obtido movimentos mais eficazes e menos gasto energético (12)

Dentro das exigências de alto nível de competição, nos treinamentos técnicos houve grande ênfase nessa capacidade, fazendo parte do treinamento específico de fundamentos individualizado, de acordo com a posição da jogadora e suas características.

CONCLUSÃO

RESULTADOS DO TREINAMENTO

No nível técnico da competição, de acordo com relatório emitido pela Comissão Organizadora do III^o Campeonato Mundial Interclubes, a equipe da Ponte Preta/Nossa Caixa conseguiu os seguintes resultados dentro dos objetivos predeterminados:

- Contra ataques a favor

número mínimo em 1 partida - 10

número máximo em 1 partida - 30

média por partida - 19

número total de contra ataques realizados - 115

aproveitamento - 61%

total de pontos conseguidos com contra ataques - 142

- Contra ataques sofridos

número mínimo em 1 partida - 2

número máximo em 1 partida - 15

média por partida - 6

número total de contra ataques sofridos - 40

aproveitamento - 70%

total de pontos sofridos com contra ataques - 56

- Rebotes Defensivos

total na competição - 136

média por jogo - 22

equipe com o maior número de rebotes defensivos da
competição

- Defesa Agressiva

total de pontos à favor - 584

total de pontos sofridos - 500

saldo a favor - 84

média por partida a favor - 97,3

média por partida de pontos sofridos - 83,3

Dentro dos objetivos técnicos propostos, domínio em rebotes defensivos , ênfase nos contra ataques e defesa agressiva, podemos constatar pelos números aqui apresentados que tais objetivos foram alcançados, também atingidos pelo próprio resultado da competição onde a equipe da Ponte Preta/Nossa Caixa obteve o primeiro lugar.

No nível de melhoria das capacidades físicas específicas do basquetebol e próprias dos objetivos técnicos a se alcançar, realizamos em 01.09.93 o reteste de Wingate em 30s, com 7,5% de peso corporal de carga. Os resultados foram os seguintes:

Atleta	01.09.93	
A	14.29/9.32	
B	16.14/11.12	
C	16.56/11.99	
D	16.01/11.28	
E	14.15/10.09	
F	13.98/8.45	
G	14.37/9.82	
	Pot	Pot
	Max	Med
	(W/kg)	(W/kg)

Figura 9 - Resultados de avaliação em potência anaeróbia láctica e aláctica realizada em 01.09.93.

Na comparação com os resultados da 1ª avaliação, temos:

Atleta	06.07.93		01.09.93	
A	11.25/8.04		14.29/9.32	
B	11.91/8.94		16.14/11.12	
C	14.38/9.54		16.56/11.99	
D	10.86/9.04		16.01/11.28	
E	10.67/8.55		14.15/10.09	
F	10.21/8.01		13.98/8.45	
G	10.54/8.05		14.37/9.82	
	Pot	Pot	Pot	Pot
	Max	Med	Max	Med
	(W/kg)	(W/kg)	(W/kg)	(W/kg)

Figura 10 - Comparação de Resultados de avaliação em potência anaeróbia láctica e aláctica de testes realizados em 01.07.93 e 01.09.93.

Resultados de potência média das jogadoras em
06.07.93 e 01.09.93.

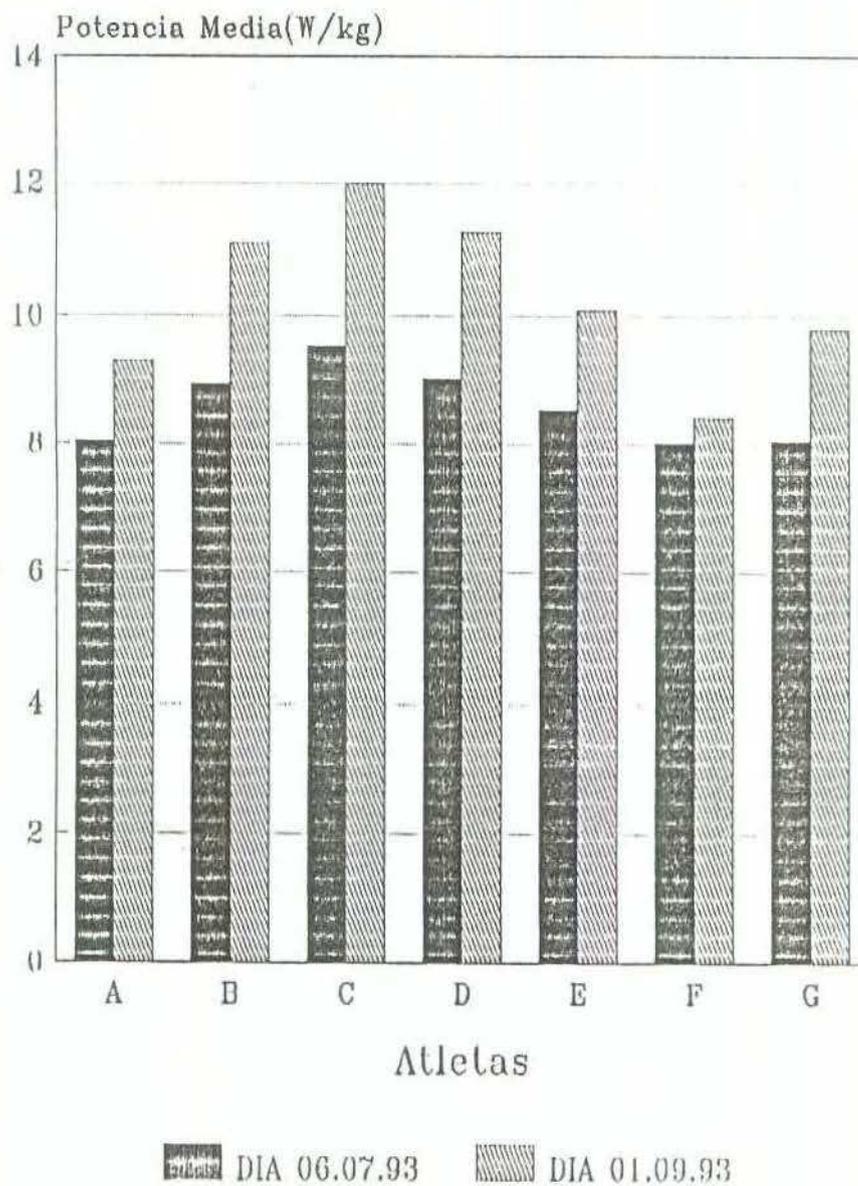


Figura 11 - Comparação de resultados em avaliação de potência anaeróbia láctica de teste de Wingate realizados em 06.07.93 e 01.09.93.

Resultados de potência máxima das jogadoras em
06.07.93 e 01.09.93.

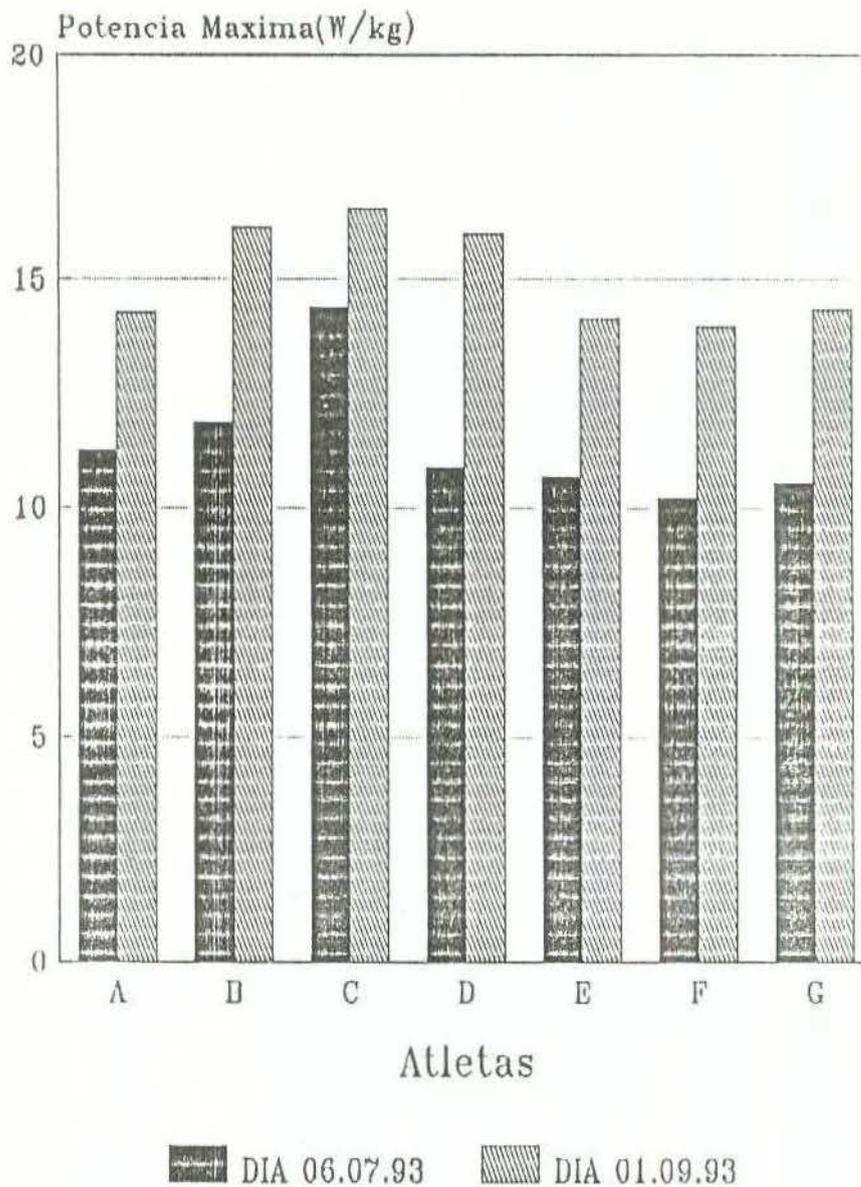


Figura 12 - Comparação de resultados em avaliação de potência anaeróbia alática de teste de Wingate realizados em 06.07.93 e 01.09.93.

Fundamentado nos dados obtidos, podemos concluir que:

- Houve melhora de desempenho no reteste realizado em 01.09.93, tanto nos resultados de potência máxima quanto nos resultados de potência média, de todas as atletas;
- No reteste realizado, existe uma maior homogeneidade de resultados em potência anaeróbia alática, revelando assim uma maior eficácia de treinamento nas capacidades força rápida, velocidade e resistência anaeróbia alática, que foram capacidades propostas a se potencializar.
- No reteste realizado, existe uma maior dispersão de resultados em resistência anaeróbia láctica, revelando assim uma necessidade maior de treinamento específico e individualizado dessa capacidade física, sendo essa capacidade melhorada mais não homogeneizada.
- Podemos concluir também que a transferência do treinamento específico, uma das propostas deste trabalho monográfico, se deu à medida em que se notou assimilação dos esforços desempenhados na competição.

CITAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS

- (1) CHEREBETIU, G. Acerca de la preparación física específica del voleibolista. In: RODRIGUEZ, Ricardo V. *La preparación Física en Voleibol*. 2.ed. Madrid, Editorial Augusto E. Pila Telena, 1982. p. 9.

- (2) COLLI, R. & FAINA, M. Parâmetros que determinam el tipo de esfuerzo del jugador de baloncesto. In *SEMINÁRIO DE PREPARACION FÍSICA EN EL BALONCESTO*. Toledo. 1990. p. 10-11.

- (3) Idem, Ibidem, p.11.

- (4) MORENO, H. op. cit., p.10

- (5) Idem, Ibidem, p.12.

- (6) STARISCHKA, S. In: GROSSER, S. et alii. *Alto Rendimiento*

Deportivo: Planificación y desarrollo.

Barcelona, 1989. p.68

(7) WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. São Paulo, Manole, 1991.
p.190.

(8) LANASPA, E. & CASTERAD, J. *La Preparación Física en el Baloncesto*. In: *SEMINÁRIO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EL BALONCESTO*. Toledo. 1990. p.53

(9) Idem, *Ibidem*, p.55

(10) Idem, *Ibidem* p.56

(11) WEINECK, J. *Manual de Treinamento Esportivo*. São Paulo, Manole, 1986. p. 73

(12) LANASPA, E. & CASTERAD, J. *op. cit.*, p.55

(13) Idem, *Ibidem*, p.20

BIBLIOGRAFIA

- ASTRAND, P. & RODAHL, K. *Fisiología del trabajo físico: Bases Fisiológicas del Ejercicio*. 3. ed. Buenos Aires, Medica Panamericana, 1992.
- BOSCO, C. *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona, Paidotribo, s.d.
- GROSSER, M. & et alii. *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y desarrollo*. Barcelona, Martinez Rocca, 1989.
- GROSSER, M. & NEUMAIER, A. *Técnicas de Entrenamiento: Teoría y práctica de los deportes*. Barcelona, Martinez Rocca, 1986
- LANASPA, E. & CASTERAD, J. *La Preparación Física en el Baloncesto*. In: SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN EL BALONCESTO. Toledo, Asociacion Espanola de Entrenadores de Baloncesto, 1990.

RODRIGUEZ, R. *La Preparación Física en Voleibol*. 2. ed. Madrid, Augusto E. Pila Telena, 1982.

WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. São Paulo, Manole, 1991

WEINECK, J. *Manual de Treinamento Esportivo*. São Paulo, Manole. 1986.