

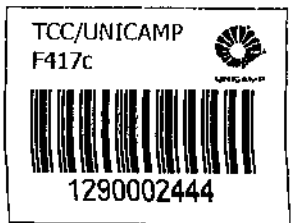
MARCELO RICARDO FERRO

Caracterização dos Esforços Físicos no Basquetebol.

Categoria: Juvenil Masculino

Trabalho de Final de Curso de Especialização em Ciência do Esporte da Faculdade de Educação Física da UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS.

CAMPINAS — 1974



Agradeço ao Professor
Mestre PAULO ROBERTO
DE OLIVEIRA orienta-
dor desta Monografia

S U M A R I O

Introdução.....	4
Capítulo I	
Características do Jogo: Aspectos Físicos.....	6
1. O Jogo	6
2. Características dos Esforços Físicos.....	6
Capítulo II	
Descrição das Capacidades Físicas no Basquetebol	10
1. Velocidade.....	10
1.1 Velocidade de Reação	10
1.2 Velocidade de Deslocamento.....	10
2. Força.....	10
2.1 Força Rápida	11
2.2 Força Máxima	11
2.3 Força de Resistência	11
3. Resistência	12
3.1 Resistência Geral	12
3.2 Resistência Específica	12
4. Flexibilidade	12

Capítulo III

Metodologia para Quantificação do Jogo	14
1. Definição	14
2. Posição da Câmera e Fixação de Fitas	14
3. Divisões dos Deslocamentos e Saltos	15
4. Considerações	16

Capítulo IV

Discussão e Conclusão	17
-----------------------------	----

ANEXOS

Anexo I - Jogo: Sociedade Hípica de Campinas x CESP/Rio Claro	19
(Fase Classificatória)	
Anexo II - Jogo: Sociedade Hípica de Campinas x SABESP/Franco	20
(Fase Classificatória)	
Anexo III - Jogo: Sociedade Hípica de Campinas x Clube Campestre	21
Clube Campestre de Assis (Fase Final)	
Anexo IV - Jogo: Sociedade Hípica de Campinas x CESP/Rio Claro	22
(Fase Final)	
Anexo V - Média dos 4 Jogos	23
Bibliografia	24

INTRODUÇÃO

Muito provavelmente estudos quantitativos das características das manifestações dos esforços, seja do ponto de vista das exigências físicas ou sob o ponto de vista técnico, um auxílio no estabelecimento de estratégias metodológicas de grande importância no treinamento.

A realização desta monografia está diretamente relacionado com a necessidade de estudar cientificamente a categoria juvenil masculino no basquetebol, onde "erros" metodológicos podem apresentar o insucesso da prática futura do atleta.

O jogo de basquetebol apresenta características específicas com grande diversidade de movimentos e dinâmicas de jogo. É uma atividade esportiva que apresenta grande variação de ritmo durante o tempo de jogo. Este estudo pretende responder algumas perguntas como por exemplo, a questão de quantidade e de intensidade e que maneira ocorrem os deslocamentos. Estas respostas poderão ajudar aos preparadores físicos e técnicos em futuros planejamentos.

Aspectos técnicos são mensurados na maioria dos esportes, mas os aspectos físicos das modalidades não tem tido a importância devida. Os profissionais que atuam nas diversas modalidades esportivas, de uma forma geral conhecem muito pouco sobre os esforços físicos de sua modalidade, e raramente caracterizam com precisão as características metabólicas

específicas dos esforços físicos exigidos durante uma partida. Técnicos de basquetebol, sabem que o jogo tem como característica diferentes tipos de deslocamentos, incluindo saltos, paradas bruscas mudanças de direção, etc..Mas, questões como: quanto de deslocamento, em que distância ocorrem, quais os que predominam e com que intensidade são realizadas, necessitam de estudos mais aprofundados uma vez que a literatura específica é limitada a poucas informações detalhadas.

Parece-nos que o tema ainda não foi suficientemente estudado e conseqüentemente, pode-se estar cometendo erros no treinamento, com repercussões negativas, sobre a performance do desportista.

Espera-se que este estudo, contribua no campo do planejamento e estruturação dos conteúdos do treinamento físico do basquetebol, através do estabelecimento de informações quantitativas, que possibilitem o trabalhar com mais coerência, respeitando as possibilidades da faixa etária, e especificidade dos movimentos, visando a evolução de performance e oferecimento subsídios mais exatos para o desenvolvimento motor dos futuros atletas.

CARACTERISTICAS DO JOGO: ASPECTOS FISICOS

1. O JOGO

De acordo com ARAUJO (1982) as ações físicas se caracterizam por:

- Deslocamentos defensivos em semi-flexão do joelho, com duração oscilante entre 5 e 15 segundos;
- Séries de 1, 2 a 3 saltos verticais, em esforços máximos de saltos ofensivos ou defensivos;
- Sprints (1) de 15-20 metros, esforços máximos, quando em contra-ataque ou ataque rápido;
- Sprints de 5-7 metros, esforços máximos, quando ao ataque;
- Sprints de 5-7 metros com bola, penetração com drible;
- Sprints de 15-20 metros, quando em recuperação defensiva

2. CARACTERISTICAS DOS ESFORÇOS DO JOGO

Quanto às pausas, COLLI e FAINA (1990) afirmam que "os tempos de pausa se devem preferencialmente às bolas tocada pela defesa que saem fora do campo, tempos debitados, faltas individuais e técnicas, substituição de jogadores. As pausas maiores de 40 segundos se devem geralmente a lances livres (60 segundos aproximadamente) e tempos debitados (1 minuto)".

1) Sprints: Velocidade na realização dos movimentos de locomoção.

ARAUJO (1982) assim classifica os esforços físicos:

- Intensidade entre máxima e submáxima:

- Duração oscilável entre 4 a 5 segundos (do tipo de ações rápidas: defesa/contra-ataque, ataque/salto ofensivo, intercaladas entre duas interrupções de jogo), a 3 a 5 minutos (quando das repetição sucessiva de fases do jogo sem qualquer interrupção);

- Intervalos de repouso osciláveis entre 5 a 10 segundos (violações e correspondentes repetições de bola pela linha lateral), 20 segundos (faltas pessoais) 30 a 60 segundos (substituições e tempos debitados) e 10 minutos (entre ambos os tempos).

A modalidade de basquetebol, embora solicitando em termos gerais, a globalidade das capacidades físicas (resistência, força, velocidade, habilidade e flexibilidade), caracteriza em tempos específicos, por um apelo preponderante à velocidade de reação e de deslocamento, à velocidade em regime de resistência, e à flexibilidade e agilidade.

Uma das estratégias metodológicas mais coerentes seria a estruturação de treinamentos cujas características quantitativas e qualitativas se assemelhassem o mais próximo possível a caracterização do treinamento da competição. Isto é verdadeiro especialmente no caso de atletas avançados como afirmou OLIVEIRA apud VERJOSHASK (1994).

No exemplo do jogador estudado, sua atuação no jogo possibilitou estudar as características físicas que podem ser

divididas em algumas situações: com ou sem bola, defesa ou ataque. Há momentos que mesmo sem bola seu trabalho físico é intenso, enquanto que com a bola é submáximo. Em se tratando de trabalhos defensivos ou ofensivos pode-se dizer o mesmo, o jogador poderia estar marcando um jogador adversário que não está participando efetivamente do ataque e nos aspecto físico seu esforço não é significativo ou vice-versa. Nos exemplos citados não podemos deixar de citar que em todo tempo do jogo o jogador tem sua total atenção nas movimentações defensivas ou ofensivas do jogo, mas não significa que esforços físicos sejam intensos todo tempo do jogo.

OLIVEIRA (1988), afirmou que é necessário classificar o basquetebol de acordo com as reações metabólicas provenientes dos movimentos característicos exigidos na sua prática ou seja, sucessivos esforços em distâncias curtas (5, 10, 15, 20, 25 metros) de intensidade média e alta, seguidas de pausas ativas, normalmente de recuperação incompleta. MATHEWS e FOX (1983), afirmaram que os sistemas de produção de energia no basquetebol decorrem 85% via sistema ATP-PC e AL (Trifosfato de Adenosina (ATP) - fósforo creatina (CP) e Acido Lático (AL), pelas vias sistema AL-O₂ (ácido láctico - oxigênio). Através dessa colocação, pode-se perceber que o Basquetebol está muito mais relacionado ao metabolismo anaeróbico do que o metabolismo aeróbico.

Portanto, com esforços de pequena duração prevalece o sistema metabólico anaeróbico alático, e láctico. As pausas incompletas ocorridas entre os esforços podem acarretar

exigências mais prolongadas, mobilizando o sistema metabólico anaeróbico láctico. Deve-se também ser considerados como importante o sistema metabólico aeróbico, pois o processo de re-síntese metabólica (ATP) pode ser acelerado graças ao maior desenvolvimento desta capacidade.

Pode-se observar então que as características acíclicas desenvolvidas no Basquetebol dão a ele certas particularidades difíceis de mensurar, que são variáveis de acordo com a importância do jogo, nível da equipe adversária, fase do campeonato, estágio ou etapa de desenvolvimento físico, técnica, tática.

No entretanto, não se pode continuar a planejar ou estruturar os treinamentos sem um mínimo de referencial, daí a necessidade de se caminhar no sentido da gratificação e caracterização dos esforços preocupação específica deste trabalho, (troca de intensidade no mesmo tempo de ação, da mesma jogada. Nem sempre na mesma ação do jogo é executada com mesma intensidade).

CAPITULO II

DESCRIÇÃO DAS CAPACIDADES FISICAS NO BASQUETEBOL

1. VELOCIDADE

A velocidade é prioridade no Basquetebol moderno, a rapidez das saídas para o ataque, recuperação defensiva e saídas de contra-ataque são táticas que aplicadas durante o jogo aumentará a probabilidade de sucesso na partida.

1.1 VELOCIDADE DE REAÇÃO

TUBINO (1979), afirmou que "velocidade de reação é a maneira mais rápida com que o atleta pode responder a estímulos."

De acordo com GROSSER (1979) "velocidade de reação é a maneira mais rápida que um atleta pode responder a um estímulo, acústico ou visual."

1.2. VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO.

Velocidade de deslocamento segundo TUBINO (1979) é a máxima velocidade que um atleta pode desenvolver para se deslocar dentro de um espaço."

ARAUJO (1981) definiu velocidade de deslocamento como "a necessidade dos atletas serem capazes de se deslocarem o mais rapidamente possível no terreno de jogo e aumentarem esse esforço (em velocidade) durante o jogo."

2. FORÇA

MATHEWS e FOX (1983) definiu força muscular como "a força ou tensão que um músculo ou, mais corretamente, um grupo muscular

consegue exercer contra uma resistência, num esforço máximo."

Segundo WEINECK (1991) "a força dinâmica se divide em força máxima, força rápida e resistência de força, sendo utilizada no decorrer da sequência de um movimento."

2.1. FORÇA RAPIDA

BARBANTI (1986), afirmou que : "É a capacidade de acelerar, principalmente em movimentos cíclicos, toda vez que um movimento muda de direção, há necessidade de uma força maior para acelerar novamente. Ela deve ser treinada com movimentos específicos do jogo ao da modalidade esportiva."

2.2. FORÇA MAXIMA

ARAUJO (1982) citou que "é a força mais elevada que o sistema neuromuscular pode alcançar com uma contração muscular voluntária. Menos importante relativamente nas modalidades esportivas em que acima de tudo se coloque as exigências de rapidez de contração muscular e onde a resistência de média à longa duração e o tipo de resistência a vencer sejam de pouca expressão.

2.3. FORÇA DE RESISTENCIA

Segundo BARBANTI (1986), afirmou que "é a capacidade de executar movimentos rápidos (explosivos) durante um tempo prolongado. Assim lançar objetos muitas vezes, ou saltar repetidas vezes, ou realizar muitas acelerações implica na força de resistência.

3. RESISTENCIA

3.1. RESISTENCIA GERAL

ARAUJO (1982) afirmou que "resistência geral constitui a base fundamental de apoio em que vai assentar o trabalho de treinamento da resistência específica. Através dele pretende-se fornecer aos atletas um conjunto de adaptações orgânicas gerais, capazes de melhor o habilitarem para o treinamento a acertar quando se inicie a preparação da resistência específica."

3.2. RESISTENCIA ESPECIFICA

Segundo ARAUJO (1982) afirmou que resistência específica pretende fornecer aos atletas uma adaptação orgânica específica aos esforços solicitados pela competição. Exigências semelhantes às contidas na competição.

4. FLEXIBILIDADE

Para WEINECK (1986) afirmou que no Basquetebol, a flexibilidade se apresenta como uma capacidade física básica, não sendo, entretanto, específica própria da modalidade.

- Deve ser uma capacidade suporte no desenvolvimento de força e velocidade.
- Auxiliar - prevenção de lesões musculares.
- Auxiliar - no processo de regeneração.

FOX e MATHEUS (1983) afirmaram que a flexibilidade é importante na realização de certas funções e, além disso, os últimos progressos em medicina física e reabilitação indicam que é igualmente importante para a saúde geral e aptidão física. Para atletas, quando mantêm um grau satisfatório de flexibilidade, ficam menos suscetíveis a certas lesões musculares.

CAPITULO III

METODOLOGIA PARA QUANTIFICAÇÃO DO JOGO

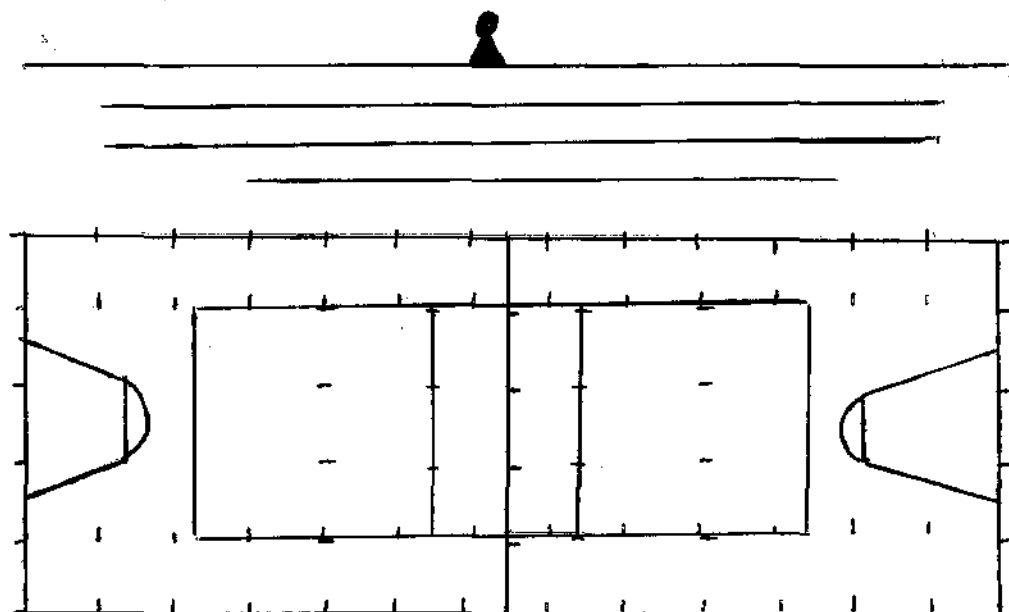
1. DEFINIÇÃO

No aspecto físico o jogo foi dividido em deslocamentos e saltos. Os deslocamentos foram divididos conforme direção e intensidade. E os saltos nas diferentes situações do jogo.

A forma encontrada para mensuração foi a filmagem de 4 jogos em vídeo visando análise das situações do jogo. Na quadra foi fixada fita adesiva de metro em metro em pontos estratégicos de maior atuação do jogador. As fitas também foram fixadas em grades na lateral e fundo da quadra.

A câmera ficou fixada na arquibancada posicionada lateralmente a uma distância aproximada de doze metros de linha lateral da quadra, a uma altura de cinco metros. Durante todo o jogo foi filmado um único jogador.

2. POSIÇÃO DA CAMERA E FIXAÇÃO DAS FITAS



3. DIVISÕES DOS DESLOCAMENTOS E SALTOS

DESLOCAMENTOS:

	1 - 5 mts
	6 - 10 mts
Intensidade	11 - 15 mts
máxima	16 - 20 mts
	+ 20 mts

CORRIDA/FRENTE

	1 - 10 mts
Intensidade	11 - 20 mts
sub-máxima	+ 20 mts

	1 - 5 mts
Intensidade	6 - 10 mts
máxima	+ 10 mts

CORRIDA/COSTAS

	1 - 5 mts
Intensidade	6 - 10 mts
sub-máxima	+ 10 mts

	1 - 5 mts
Intensidade	6 - 10 mts
máxima	+ 10 mts

CORRIDA/LATERAL

	1 - 5 mts
Intensidade	6 - 10 mts
sub-máxima	+ 10 mts

CAMINHAR/FRENTE

	1 - 10 mts
	11 - 20 mts
	+ 20 mts

CAMINHAR/COSTAS

	1 - 10 mts
	11 - 20 mts
	+ 20 mts

SALTOS

ARREMESSOS

REBOTES

JOGADAS

4 - CONSIDERAÇÕES

Para auxílio da mensuração foram usadas as marcas existentes na quadra como as linhas do voleibol, a contagem de passos, recursos do vídeo como "slow" objetivando alcançar resultados confiáveis.

A metodologia aplicada requereu na sua conferência cuidados na mensuração, pois uma única jogada deverá ser acompanhada mais de uma vez para total confiança dos dados.

Além da classificação dos deslocamentos e saltos o jogo foi dividido nos tempos. Os dados serão apresentados como divisão de 1º tempo/ 2º tempo/ total, de um jogo separadamente, da média de quatro jogos.

OBS: - O jogador filmado não tinha o conhecimento que a filmagem estava acontecendo individualmente. Sabia sim que o jogo estava sendo filmado. Esta estratégia visou não interferir na espontaneidade ou seja evitar que o atleta alterasse seu comportamento de jogo.

- Nos anexos o número ao lado das divisões em metros dos deslocamentos representa o número de saídas que o jogador efetuou no jogo percorrendo a distância demonstrada.

CAPITULO IV

DISCUSSAO E CONCLUSAO

O caminho para uma melhor performance dentro das modalidades esportivas está diretamente ligada a um planejamento de longo prazo com objetivos definidos nas diferentes etapas e com metodologia coerente.

A especificidade do jogo de Basquetebol requer que o treinamento se aproxime o máximo das situações do jogo. Os dados apresentados poderão auxiliar no planejamento dos conteúdos de treinamento na categoria estudada e principalmente na posição estudada.

O jogo é coletivo e cada jogador realiza funções determinadas quer sejam técnicas, táticas ou físicas. Cada jogador dentro de sua posição com as funções definidas poderiam ser estudados para caracterizar o jogo como um todo. Aplicações de treinamentos individualizados não só no plano técnico-tático que já acontecem, mas também no plano físico deveriam ser realizados mais vezes dentro de um planejamento pré-estabelecidos.

Os dados apresentados nos anexos caracterizam a especificidade do jogo em deslocamentos curtos e de intensidade máxima e sub-máxima na maioria do tempo. Apresentam também as

pausas incompletas e ativas importantes neste estudo pela grande distância que o jogador caminha durante o jogo. Nas variações dos deslocamentos pode-se notar que os de menor distância repetem-se por mais vezes, juntamente com os saltos no ato dos arremessos. Pode-se então caracterizar de uma forma mais detalhada o jogo no ponto de vista da posição "lateral" de um jogador juvenil masculino.

Para preparadores físicos e técnicos os dados podem possibilitar uma adequação no conteúdo de treinamentos que possam melhorar o desempenho dos atletas da categoria em todas as capacidades físicas citadas neste trabalho e que influenciam o jogo.

Os excessos ou a insuficiência de volume ou intensidade no treinamento podem ser evitados se observados os dados apresentados e principalmente se respeitamos a adequação dos volumes e intensidade dos deslocamentos em velocidade nas diversas formas e situações em que aparecem os saltos nas situações de jogo.

A N E X O I

JOGO: SOCIEDADE HIPICA DE CAMPINAS X CESP/RIO CLARO

JOGO CLASSIFICATÓRIO

DESLOCAMENTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Corrida/Frente	De 1 - 5mts = 10	De 1 - 5mts = 12	22
Intensidade máxima	6 - 10mts= 03	6 - 10mts= 04	07
	11 - 15mts= 03	11 - 15mts= 01	04
	16 - 20mts= 03	16 - 20mts= 03	06
	+ 20mts= 01	+ 20mts= 02	03
Corrida/Frente	De 1 - 10mts= 10	De 1 - 10mts= 08	18
Intensidade sub-máxima	10 - 20mts= 08	10 - 20mts= 10	18
	+ 20mts= 01	+ 20mts= 01	02
Corrida/Costas	De 1 - 5mts= 03	De 1 - 5mts= 05	08
Intensidade máxima	6 - 10mts= 01	6 - 10mts= 02	03
	+ 10mts= --	+ 10mts= --	--
Corrida/Costas	De 1 - 5mts= 03	De 1 - 5mts= 03	06
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts= 02	6 - 10mts= 03	05
	+ 10mts= --	+ 10mts= --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts= 02	De 1 - 5mts= 05	07
Intensidade máxima	6 - 10mts= 02	6 - 10mts= 03	05
	+ 10mts= --	+ 10mts= --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts= 05	De 1 - 5mts= 03	08
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts= 01	6 - 10mts= 03	04
	+ 10mts= --	+ 10mts= 01	01
Caminhar	De 1 - 10mts= 11	De 1 - 10mts= 19	30
Frente	11 - 20mts= 08	11 - 20mts= 15	23
	+ 20mts= 02	+ 20mts= 06	08
Caminhar	De 1 - 5mts= 12	De 1 - 5mts= 08	20
Costas	6 - 10mts= 02	6 - 10mts= 01	03
	+ 10mts= --	+ 10mts= --	--
SALTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Arremessos	07	03	10
Rebotes	01	10	11
Jogadas	02	05	07
TEMPO QUE O JOGADOR ATUOU =	20' 10"		

A N E X O II

JOGO: SOCIEDADE HIPICA DE CAMPINAS X SABESP/FRANCA

JOGO CLASSIFICATÓRIO

DESLOCAMENTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Corrida/Frente	De 1 - 5mts = 19	De 1 - 5mts = 15	34
Intensidade máxima	6 - 10mts = 13	6 - 10mts = 13	26
	11 - 15mts = 06	11 - 15mts = 05	11
	16 - 20mts = 03	16 - 20mts = 02	05
	+ 20mts = 01	+ 20mts = --	01
Corrida/Frente	De 1 - 10mts = 20	De 1 - 10mts = 12	32
Intensidade sub-máxima	10 - 20mts = 21	10 - 20mts = 16	37
	+ 20mts = 01	+ 20mts = 01	02
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 22	De 1 - 5mts = 20	42
Intensidade máxima	6 - 10mts = 08	6 - 10mts = 06	14
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 12	De 1 - 5mts = 10	22
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 07	6 - 10mts = 06	13
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 28	De 1 - 5mts = 19	47
Intensidade máxima	6 - 10mts = 04	6 - 10mts = 02	06
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 15	De 1 - 5mts = 10	33
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 02	6 - 10mts = 02	04
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Caminhar	De 1 - 10mts = 22	De 1 - 10mts = 30	52
Frente	11 - 20mts = 15	11 - 20mts = 20	43
	+ 20mts = 04	+ 20mts = 08	12
Caminhar	De 1 - 5mts = 21	De 1 - 5mts = 19	40
Costas	6 - 10mts = 04	6 - 10mts = 05	09
	+ 10mts = 02	+ 10mts = 01	03
SALTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Arremessos	08	06	14
Rebotes	12	03	15
Jogadas	02	06	08
TEMPO QUE O JOGADOR ATUOU =	36' 04"		

A N E X O III

JOGO: SOCIEDADE HIPICA DE CAMPINAS X CLUBE CAMPESTRE DE ASSIS

JOGO DA FINAL DO CAMPEONATO DO INTERIOR

DESLOCAMENTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Corrida/Frente	De 1 - 5mts = 20	De 1 - 5mts = 17	37
Intensidade máxima	6 - 10mts = 14	6 - 10mts = 14	28
	11 - 15mts = 04	11 - 15mts = 03	07
	16 - 20mts = 00	16 - 20mts = 06	14
	+ 20mts = 01	+ 20mts = 01	02
Corrida/Frente	De 1 - 10mts = 30	De 1 - 10mts = 25	55
Intensidade sub-máxima	10 - 20mts = 28	10 - 20mts = 24	52
	+ 20mts = 03	+ 20mts = 02	05
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 13	De 1 - 5mts = 15	28
Intensidade máxima	6 - 10mts = 05	6 - 10mts = 05	10
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 13	De 1 - 5mts = 12	25
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 05	6 - 10mts = 04	09
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 23	De 1 - 5mts = 27	50
Intensidade máxima	6 - 10mts = 05	6 - 10mts = 08	13
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 20	De 1 - 5mts = 17	37
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 02	6 - 10mts = 04	06
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Caminhar	De 1 - 10mts = 25	De 1 - 10mts = 30	55
Frente	11 - 20mts = 10	11 - 20mts = 17	35
	+ 20mts = 08	+ 20mts = 15	23
Caminhar	De 1 - 5mts = 23	De 1 - 5mts = 16	39
Costas	6 - 10mts = 02	6 - 10mts = 02	04
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
SALTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Arremessos	13	10	23
Rebotes	03	05	08
Jogadas	06	05	11
TEMPO QUE O JOGADOR ATUOU =	40 minutos		

A N E X O IV

JOGO: SOCIEDADE HIPICA DE CAMPINAS X CESP/RIO CLARO

JOGO DA FINAL DO CAMPEONATO DO INTERIOR

DESLOCAMENTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Corrida/Frente	De 1 - 5mts = 22	De 1 - 5mts = 18	40
Intensidade máxima	6 - 10mts = 16	6 - 10mts = 13	29
	11 - 15mts = 03	11 - 15mts = 04	07
	16 - 20mts = 03	16 - 20mts = 03	06
	+ 20mts = --	+ 20mts = --	--
Corrida/Frente	De 1 - 10mts = 27	De 1 - 10mts = 22	49
Intensidade sub-máxima	11 - 20mts = 25	11 - 20mts = 26	51
	+ 20mts = 02	+ 20mts = 02	04
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 18	De 1 - 5mts = 15	33
Intensidade máxima	6 - 10mts = 07	6 - 10mts = 05	12
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Costas	De 1 - 5mts = 10	De 1 - 5mts = 11	21
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 03	6 - 10mts = 04	07
	+ 10mts = 01	+ 10mts = --	01
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 26	De 1 - 5mts = 23	49
Intensidade máxima	6 - 10mts = 02	6 - 10mts = 02	04
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Corrida/Lateral	De 1 - 5mts = 19	De 1 - 5mts = 17	36
Intensidade sub-máxima	6 - 10mts = 03	6 - 10mts = 02	05
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
Caminhar	De 1 - 10mts = 22	De 1 - 10mts = 34	56
Frente	11 - 20mts = 20	11 - 20mts = 22	42
	+ 20mts = 09	+ 20mts = 10	19
Caminhar	De 1 - 5mts = 18	De 1 - 5mts = 20	38
Costas	6 - 10mts = 03	6 - 10mts = 05	08
	+ 10mts = --	+ 10mts = --	--
SALTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Arremessos	12	12	24
Rebotes	02	05	07
Jogadas	06	03	09
TEMPO QUE O JOGADOR ATUOU	= 40 minutos		

A N E X O V

MÉDIA DOS 4 JOGOS

DESLOCAMENTOS	X 1º TEMPO	X 2º TEMPO	X TOTAL
Corrida/Frente	De 1- 5mts= 17,75	De 1- 5mts= 15,50	33,25
Intensidade máxima	6-10mts= 11,50	6-10mts= 11,00	22,50
	11-15mts= 04,00	11-15mts= 03,25	07,25
	16-20mts= 04,00	16-20mts= 03,50	07,50
	+20mts= 00,75	+20mts= 00,75	01,50
Corrida/Frente	De 1-10mts= 21,75	De 1-10mts= 16,75	38,50
Intensidade sub-máxima	11-20mts= 20,50	10-20mts= 19,00	39,50
	+20mts= 01,25	+20mts= 01,50	02,75
Corrida/Costas	De 1- 5mts= 14,00	De 1- 5mts= 13,75	27,75
Intensidade máxima	6-10mts= 05,25	6-10mts= 04,50	09,75
	+10mts= --	+ 10mts= --	--
Corrida/Costas	De 1- 5mts= 09,50	De 1- 5mts= 09,00	18,50
Intensidade sub-máxima	6-10mts= 04,25	6-10mts= 04,25	08,50
	+10mts= 00,25	+ 10mts= 00,50	00,75
Corrida/Lateral	De 1- 5mts= 19,75	De 1- 5mts= 18,50	38,25
Intensidade máxima	6-10mts= 03,25	6-10mts= 03,75	07,00
	+10mts= --	+10mts= --	--
Corrida/Lateral	De 1- 5mts= 14,75	De 1- 5mts= 13,75	28,50
Intensidade sub-máxima	6-10mts= 02,00	6-10mts= 02,75	04,75
	+10mts= --	+10mts= 00,25	00,25
Caminhar	De 1-10mts= 20,00	De 1-10mts= 20,25	40,25
Frente	11-20mts= 15,25	11-20mts= 20,50	35,75
	+20mts= 05,75	+ 20mts= 09,75	15,50
Caminhar	De 1- 5mts= 18,50	De 1- 5mts= 15,75	34,25
Costas	6-10mts= 02,75	6-10mts= 03,25	06,00
	+10mts= 00,50	+10mts= 00,50	01,00

SALTOS	1º TEMPO	2º TEMPO	TOTAL
Arremessos	10,0	7,75	17,75
Rebotes	4,5	5,75	10,25
Jogadas	4,0	4,75	8,75

TEMPO QUE O JOGADOR ATUOU = 36' 04"

B I B L I O G R A F I A

ARAÚJO, JORGE MIGUEL. Basquetebol Português e Alta Competição. Lisboa: Caminho, 1982.

BALBINO, HERMES FERREIRA. Especificidade no Treinamento de Basquetebol Feminino na Preparação para o Campeonato Mundial Interclubes/93. Monografia de Final de Curso de Especialização em Ciência do Esporte. Universidade Estadual de Campinas, P. 6, 22, 33.

BARBANTI, VALDIR J. Treinamento Físico: Bases Científicas. São Paulo, CLR Brasileiro, 1986.

COLLI, R. & FAINA, M. Parâmetros que Determinam el Tipo de Esfuerzo del Jugador de Baloncesto. In Seminario de Preparacion Física en El Baloncesto. Toledo: 1990 9,10-11.

COX, F. L./MATHEWS, D.K., Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos. Guanabara, 1983.

--

CROSSER, M. DIE ZWIECKGYMNASTIK DES LEICHTATHLETEN. Schornidor: Verlag Karl Holman, 1972.

OLIVEIRA, PAULO ROBERTO DE, Aspectos Metabólicos do Basquetebol e sua Relação com os Conteúdos do Treinamento. Revista da Fundação de Esportes do Paraná. Curitiba, VI: 5-7, 1988.

TUBINO, MANOEL JOSÉ LOMA, As Qualidades Físicas na Educação Física e Desportos, São Paulo: Ibrasa, 1985.

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