

RAFAEL TURCATO PADOVANI

A PRÁTICA DO BASQUETEBOL NA ADOLESCÊNCIA

UNICAMP - 1996



RAFAEL TURCATO PADOVANI

A PRÁTICA DO BASQUETEBOL NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho monográfico para conclusão do curso de Especialização em Ciências do Treinamento, sob orientação do Professor Mestre Paulo César Montagner.

UNICAMP - 1996

Agradecimentos

Ao professor Paulo César Montagner, por ter me orientado

A todas meninas do Basquetebol do DIPEC

Ao professor Marcos José de Almeida pela oportunidade com o basquetebol.

ÍNDICE

RESUMO	01
INTRODUÇÃO	02
CAPÍTULO I - BASQUETEBOL	04
1.1 - Características e Benefícios	04
1.2 - Malefícios? - O caso do treinamento precoce	08
CAPÍTULO II - ADOLESCÊNCIA	12
2.1 - Definição e Fases	12
2.2 - Principais Formas de Exigência Motora	17
2.2.1 - Resistência	17
2.2.2 - Velocidade	18
2.2.3 - Força	18
2.2.4 - Mobilidade.....	20
2.2.5 - Habilidades Coordenativas	20
CAPÍTULO III - O BASQUETEBOL FEMININO EM NOVA ODESSA	21
CONCLUSÃO	26
BIBLIOGRAFIA	29

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo básico, realizar um estudo sobre a prática do basquetebol entre as crianças que estão no início da puberdade, bem como as que estão passando pela adolescência; e também verificar sua influência nesta fase, considerando seus benefícios e malefícios.

Considerando as diversas aplicações do basquetebol, seja na educação ou competição, a argumentação realizada neste trabalho foi de forma abrangente, sendo que o necessário é a prática do basquetebol de uma forma geral.

Visto que a segunda linha de argumentação está mais voltada para a área da fisiologia, onde se faz necessário uma maior base científica, procuramos desenvolver uma síntese de vários autores.

Em primeiro plano, o trabalho foi desenvolvido através de pesquisa bibliográfica, sendo finalizada com um pequeno estudo de caso.

INTRODUÇÃO

O respectivo tema foi escolhido devido o trabalho que venho desenvolvendo com o basquetebol feminino, no qual a faixa etária envolvida varia entre 10 e 16 anos.

Durante este período, venho convivendo com as alterações no comportamento das meninas. Devido a melhoria de algumas capacidades, a diminuição de outras, surgiu o interesse pela pesquisa, para verificar as dificuldades desta fase, principalmente com relação às alterações, e também verificar até que ponto isto pode influenciar na prática do basquetebol, e no que sua prática pode contribuir para esta fase.

Durante este período fui professor e técnico, mas em se tratando de um trabalho novo na cidade, a princípio minha atuação foi mais de um amigo com relação às meninas, no que possibilitou uma troca de conhecimentos, despertando ainda mais o interesse pela prática da modalidade.

Os capítulos foram divididos considerando a seguinte ordem: Capítulo I Basquetebol, Capítulo II Adolescência e Capítulo III O Basquetebol Feminino em Nova Odessa.

O primeiro capítulo destina-se exclusivamente ao basquetebol, procurando enfatizar suas características básicas, e os benefícios que sua prática poderá proporcionar a quem o pratica. Quanto aos benefícios procuramos utilizar como base a execução dos fundamentos da modalidade, o que cada um poderia contribuir no processo de formação da criança e adolescente. Ainda dentro do basquetebol, procuramos demonstrar através do caso do treinamento precoce os malefícios que poderia ocasionar para as demais fases. Não procuramos aqui demonstrar as vantagens ou desvantagens do basquetebol enquanto educação ou competição, mas buscando resgatar suas melhores características enquanto modalidade esportiva.

No segundo capítulo, num primeiro momento procuramos dar uma definição para adolescência, demonstrar suas fases de acordo com o estudo de alguns autores, dando uma idéia geral do desenvolvimento nesta fase, segundo tais divisões. Procuramos apenas mostrar um pouco do que se passa na adolescência, sem nos aprofundarmos muito no campo da psicologia, pois não é o objetivo básico deste trabalho.

Num segundo momento, com base nas alterações citadas acima, veremos o que está acontecendo com as capacidades físicas neste período, procurando adquirir bases para um treinamento correto.

O terceiro capítulo será desenvolvido mediante um pequeno estudo de caso sobre o trabalho que vem sendo realizado com o basquetebol feminino em Nova Odessa, na tentativa de conciliar o que será estudado nos capítulos anteriores com a parte prática.

BASQUETEBOL

1.1. Características e Benefícios

O basquetebol é um esporte que requer um grande número de habilidade de seus praticantes, as quais devem ser aprimoradas para proporcionar uma melhor participação dos mesmos.

O basquetebol, como todo esporte coletivo, é composto por fundamentos os quais são os movimentos e gestos básicos que dão ênfase ao jogo. Segundo Cardoso (1995) a técnica dos jogadores se apóia na qualidade de seus fundamentos, após muito trabalho e esforço para sua execução o jogador terá habilidade para enfrentar as situações de jogo mais confiante. No domínio destes está a chave do sucesso. Marques (1980) considera os mesmos como fator importantíssimo, sendo o alicerce do jogo. O ensinamento deve constituir além dos educativos, alternativas e variações para todos os movimentos. Ao contrário disto, de nada valerá a cobrança quanto a esquemas táticos e esforços físicos da equipe.

São desenvolvidos mediante as fases de aprendizagem, fixação e aperfeiçoamento, aumentando seu grau de dificuldade de acordo com a frequência

com que se pratica. A prática constante levará ao melhor desempenho dos mesmos, e a uma melhor condição de jogo; pois em se tratando de um esporte de equipe, serão somadas as habilidades individuais para o benefício da mesma.

As capacidades físicas básicas estão diretamente relacionadas com a execução dos fundamentos, de acordo com as necessidades de cada um deles, como será mostrado no quadro seguinte, onde:

⇒ Rcr - Resistência cardio-respiratória

⇒ Vel - Velocidade

⇒ Fd - Força dinâmica

⇒ Fe - Força explosiva

⇒ Coord - Coordenação

⇒ Ed - Equilíbrio dinâmico

⇒ Er - Equilíbrio recuperado

⇒ Agil - Agilidade

⇒ Rit - Ritmo

Fundamentos	Rcr	Vel	Fd	Fe	Coord	Ed	Er	Agil	Rit
Controle de corpo	x	x	x		x	x	x	x	x
Manejo de bola		x	x		x			x	x
Drible		x	x		x	x		x	x
Passes		x	x	x	x	x		x	x
Arremessos		x	x	x	x	x	x	x	x
Fund.Indiv.de defesa		x	x		x	x	x	x	x
Rebote		x		x	x	x	x	x	x

Obs: A Rcr pode ser considerada uma capacidade física básica para o desenvolvimento das demais. (Ferreira & De Rose Jr., 1987, 3 a 10).

Segundo Leite (1990) o basquetebol não desenvolve aptidão física, mas sim necessita que as pessoas que optam por sua prática já devam possuir boa aptidão física.

Para Daiuto (1991) além das capacidades físicas também desenvolve as capacidades psicológicas, morais e sociais; ajudando na formação dos jovens, levando em conta suas necessidades e interesses, principalmente na fase da adolescência.

É um esporte que tem grande valor educativo, e atinge as metas do esporte em geral, proporcionando a integração social, o respeito entre seus praticantes e ensinando a trabalhar em grupo.

“O basquetebol desenvolve o amor próprio, o espírito de iniciativa e a criatividade, as decisões rápidas e precisas, a verdadeira disciplina, a camaradagem, o pronunciado espírito de equipe, e promove, destacadamente, o auto controle emocional” (Daiuto, 1991, 71). De acordo com esta afirmação de Daiuto, procuramos associá-la a alguns fundamentos.

Essas capacidades psicológicas podem e devem ser adquiridas na aprendizagem e prática dos diversos componentes do esporte.

No desenvolvimento destes fundamentos, o praticante ao aprender sua técnica de execução, deverá estar recebendo além da preparação física uma preparação psicológica, para que o mesmo os execute de forma segura, ou seja, adquirindo o auto controle sobre os fatores que influenciam sua prática, como medo, nervosismo, falta de determinação em acertar, etc. Podemos citar neste caso os passes, dribles, arremessos a cesta, e especialmente o lance-livre, que requer uma concentração demasiada, a ponto do jogador se desligar do que acontece em sua volta.

Podemos destacar ainda dentre estes fundamentos, a necessidade das decisões rápidas e precisas, colocando em destaque a execução das fintas, que requerem uma grande habilidade do jogador.

Aspectos como iniciativa e criatividade são necessários nos demais fundamentos, mas para estes damos maior importância para os exercícios de ofensiva individual, pois através deles o jogador terá iniciativa de colocar os demais fundamentos em prática.

A iniciativa pode ser um fator decisivo num jogo, devendo o professor deixar seus alunos tomarem iniciativas na execução de alguns exercícios. Devemos citar ainda alguns aspectos não mencionados acima, que são próprio do basquetebol, e podem ser desenvolvidos na prática da defensiva individual e em conjunto, que são exigidos dos jogadores, como responsabilidade, confiança e determinação.

O amor próprio, a disciplina, a camaradagem, e o espírito de equipe, são aspectos fundamentais para finalidade que pretendemos alcançar através do basquetebol. Eles devem ser desenvolvidos durante todo programa fazendo parte integrante dos treinos, pois são elementos básicos para um bom andamento do mesmo, e uma boa preparação de toda equipe.

Estes aspectos, como o entrosamento da equipe, podem ser desenvolvidos através de situações semelhantes a de jogo, das próprias regras do basquetebol que exigem muita disciplina, e principalmente da experiência em competições. As competições são de grande importância para complementação destes aspectos, mas é bom lembrarmos que o professor influencia diretamente na formação dos mesmos.

“O basquetebol é uma sucessão de esforços intensos e breves, realizado em ritmos diversos. O esforço mais intenso é realizado pelos membros inferiores, enquanto os membros superiores realizam um trabalho menos rude, mas com velocidade e precisão” (Daiuto, 1991, 71).

O trabalho de pernas é de grande importância para a eficiência dos fundamentos com ou sem bola, estando presente em todos eles, pois é o essencial para uma melhor execução técnica dos mesmos. O trabalho mais intenso dos membros inferiores são realizados nos fundamentos de manejo de corpo, dos quais podemos destacar os deslocamentos (frente, costas, laterais) e os saltos.

“Os grupos musculares destes membros são exigidos em termos de potência (força x velocidade), elasticidade e velocidade de contração” (Ferreira & De Rose Jr., 1987, 4).

O trabalho dos membros superiores fica restrito aos passes, arremessos e dribles que necessitam de habilidade e precisão em sua execução, mais que de alguma forma necessitam de um certo grau de força conforme aumente a distância.

Além deste músculos, devemos fortalecer outros grupos musculares como abdominais e dorsais, com a intenção de proteção própria do atleta, contra lesões e o contato físico, mesmo proibido pelas regras mas que ocorre, e também como prevenção a vícios posturais.

1.1.1. O trabalho de pernas acima também se aplica na defesa, onde exige mais os deslocamentos laterais, e dependendo da defesa utilizada o esforço é ainda mais intenso. Já o trabalho de braços se aplica em uma constante movimentação para roubar a bola, atrapalhar a visão do adversário e também auxiliar na movimentação defensiva.

1.2. Malefícios ? - O caso do treinamento precoce

“A competição precoce em algumas modalidades esportivas, particularmente o basquetebol, é deseducativa” (Paes, 1989, 5).

O basquetebol, em se tratando de uma modalidade coletiva, onde o confronto direto se faz necessário, mesmo que proibido o contato físico ocorre.

Isto se torna uma agravante séria, pois cria uma situação irreal, onde uma criança se sobrepõe a outra, ou seja, é superior devido ao seu biotipo. O basquetebol tem como necessidade atletas com biotipo específico, o que dificulta manter uma linha educacional para seu aprendizado.

Segundo Pini (1983) a competição provoca uma grande carga emocional na criança. Ao incluirmos a esta sobrecarga uma forte intensidade de treinamento físico, podemos causar sérios danos físicos em seu desenvolvimento.

“A competição precoce, na preparação de atletas de alto nível, é de eficiência limitada e duvidosa” (Paes, 1989, 5).

Levando em consideração a dificuldade em se conseguir manter o estado atlético de um jogador, bem como seu interesse pela prática do basquetebol; ao tentarmos manter os resultados imediatos alcançados na categoria mini, nas demais categorias, torna-se importante frisarmos que esta criança que hoje apresenta bons resultados, passará por várias alterações fisiológicas, onde inúmeros fatores poderão interferir, principalmente na fase da adolescência. Pini (1983) também nos coloca que é observado em alguns indivíduos que começam muito cedo a prática do esporte podem apresentar uma saturação esportiva, o que provoca um grande desinteresse pela prática esportiva justamente no período que poderia ser sua melhor fase de preparação.

Esta saturação decorre em função de fatores que estão ligados às necessidades pertencentes a fase de formação da criança, e também o tipo de treinamento que é realizado com esta, bem como colocando a derrota como fator negativo a motivação nesta idade.

Um dos grandes problemas também que deve ser mencionado, é que todas as competições são feitas com base na idade cronológica e não na biológica, podendo ocorrer um desequilíbrio no aspecto físico. Podemos dizer que as crianças estão na

mesma idade, mas ocorre que, algumas estão passando pelo período de maturação, outras já passaram, e o que faz com que se torne uma competição desleal, algumas ainda estão longe deste período. As características físicas que são vantagens neste momento podem se modificar complementemente com a maturidade biológica.

Quanto a desmotivação que é causada pela derrota, como foi citado anteriormente, Piovesana (1990) em seu trabalho sobre o mini basquete, nos coloca que a derrota é de importância para o aprendizado, dentro de processos educacionais; mas hoje o mini basquete é de competição, e em se tratando de competição há a necessidade de vitórias, o qual gera o problema de que não é o momento certo para a criança conviver com a derrota.

Dentre as leituras feitas para elaboração deste trabalho, notamos dois problemas na fase de desenvolvimento da criança, que poderiam influenciar de forma negativa nas fases posteriores, os quais são eles:

- Explorar as qualidades que a criança possui no momento, obtendo apenas o resultado imediato.

- A especialização da criança em determinada posição, devido ao seu biotipo.

A primeira se aplica no treinamento das capacidades físicas, na tentativa de obter um maior desempenho no momento, deixando de lado o que deveria ser estímulos para diversas capacidades, para que a criança mais tarde não tenha prejuízos e consiga atingir seu potencial na idade correta.

O segundo é com relação ao aspecto técnico, onde o professor ou técnico especializa a criança em certa função, ensinando apenas as exigências determinadas para a mesma. É o caso de crianças novas que apresentam um crescimento elevado em relação a outras; ao entrar para uma equipe sua função já é determinada para pivô. Isto pode prejudicar pois limitará o conhecimento das demais funções, e pelo

seu próprio desenvolvimento biológico, ela poderá apresentar sérias dificuldades nas categorias mais adiantes, não se encaixando como pivô. (Paes, 1989, 84).

Segundo Teixeira e Pini (1978) devido esta diferença em altura, estas crianças às vistas do técnico, são ótimo material humano, mas ao contrário, apresentam grandes debilidades em suas capacidades devido ao estirão de crescimento, sendo as que mais necessitam de ajuda.

ADOLESCÊNCIA

2.1. Definição e fases

Período entre puberdade e virilidade, onde começa nas meninas entre 11 e 15 anos, e termina por volta dos 19/20 anos. É um período caracterizado pela passagem da infância à maturidade, apresentando os seguintes aspectos: “aceleração do crescimento, aparecimento dos caracteres sexuais secundários, vida emocional fortemente influenciada por preocupação de natureza sexual, diversificação de interesses, ânsia de prestígio, passagens inesperadas do excessivo entusiasmo a profundas depressões”. (EDIPE, 1991, 11).

O desenvolvimento auxológico do organismo, segundo a divisão etária da disciplina Pediatria e Puericultura da Faculdade de Medicina da U.S.P., a adolescência se divide para meninas em: 10 a 12 anos Pré-puberal

12 a 14 anos Puberal

14 a 16 anos Pós-puberal

onde:

- A fase pré-puberal apresenta crescimento em peso e altura acelerado, bem como desenvolvimento neuropsicomotor, principalmente no setor emocional. O aumento de peso é devido ao aumento do tecido adiposo, pois o desenvolvimento muscular é pequeno. Aparecem os primeiros sinais de sexualidade.

- A fase puberal apresenta crescimento e desenvolvimento em máxima velocidade, onde acentua-se o desenvolvimento dos ossos, articulações e tecido muscular. O desenvolvimento sexual se completa com a instalação da fertilidade.

- A fase pós-puberal apresenta a diminuição do ritmo de crescimento e desenvolvimento, e depois uma certa estabilidade dos mesmos, tanto na parte somática, quanto na neuropsicomotora e emocional. (Teixeira & Pini, 1978, 19-21).

Para Weineck, os graus de desenvolvimento se distribuem segundo a idade cronológica da seguinte forma:

Infância escolar tardia - 10 anos entrada da puberdade

Primeira fase puberal (Pubescência) - 11/12 e 13/14 anos

Segunda fase puberal (Adolescência) - 13/14 e 17/18 anos

- Na infância escolar tardia, a criança apresenta uma melhora nas proporções corporais, peso e força, iniciando com um aumento no tamanho e massa. É uma fase em que a criança se for estimulada corretamente, ela poderá ter um bom domínio corporal.

A fase que se deve fazer uma boa preparação, pois a criança possui uma grande necessidade de movimentos. Deve-se ampliar o repertório motor de forma que a criança aprenda e execute o maior número de movimentos possíveis; mas nos devemos preocupar com a qualidade dos mesmos, ou seja, nada de ficar pela metade, pois movimentos aprendidos de forma errada, vão dar muito trabalho à frente forçando uma reaprendizagem.

Nesta fase, devido a maturação a criança tem condições de aprender movimentos mais complexos.

- Na puberdade, antes do desenvolvimento visível, no hipotálamo são formados agentes que vão atuar na hipófise para liberação de hormônios de crescimento (STH), e gonodotróficos.

Quando estes hormônios começarem a atuar, começará a se desenvolver as características sexuais primárias e secundárias; até então ambos os sexos não apresentam características significativas.

Conforme se acentua a produção de hormônios específicos do sexo, começam as divergências nas medidas antropométricas. Devido as alterações físicas que são marcantes nesta fase, fica a primeiro plano um trabalho psicológico, para que o jovem aprenda a conviver com sua nova estrutura corporal.

Nesta fase, o jovem apresenta conflitos no ambiente familiar, um distanciamento de professores, treinadores, e ao contrário, maior valor nas atividades em grupo, com os colegas da mesma idade.

Esta fase não passa sem que haja conseqüências para a prática esportiva, onde ocorre uma queda no aspecto geral, diminuindo seu interesse.

- A segunda fase puberal se caracteriza pelo fim do desenvolvimento da criança pelo adulto, onde as medidas de crescimento e desenvolvimento sofrem uma acentuada diminuição.

Nesta fase, a estrutura corporal começa a se harmonizar, ou seja, com a diminuição do crescimento o jovem começa a tomar corpo, harmonizando suas proporções, onde ocorre um favorecimento para as capacidades coordenativas, onde apresenta ótimos progressos para as capacidades esportivas.

Com o equilíbrio no aspecto psicológico e hormonal, apresenta uma nova melhora das capacidades físicas, onde pode-se aumentar a intensidade de

treinamento. Esta fase é considerada como a segunda melhor idade para se aprender, onde se torna possível aperfeiçoar as técnicas específicas da modalidade, bem como seu condicionamento. (Weineck, 1991, 254-263).

Ainda segundo a disciplina de Pediatria e Puericultura, Daiuto classifica o educando, para aprendizagem do basquetebol da seguinte forma:

- Meninas de 07 a 10 anos, sendo a idade que deve ser trabalhada as qualidades físicas básicas de maneira correta, ampliando ao máximo seu repertório motor. Idade em que se inicia a formação do caráter, onde devem ser bem cultivadas as qualidades intelectuais e morais.

Apresenta desenvolvimento paralelo entre peso e altura até os 08 anos, depois alternados e progressivos, sendo que algumas capacidades começam a aumentar progressivamente. Também há alternância entre desenvolvimento esquelético e muscular.

Possui pensamento lógico, espírito de colaboração, sentimentos de valor para amizade, afeto, simpatia; onde se instala a grande necessidade de pertencer a um grupo, e também o desejo do saber.

- De 10 a 12 anos a fase pré-puberal e, de 12 a 14 anos a fase puberal. É um período caracterizado pelo rápido crescimento e diferenciação sexual, ocorrendo uma diminuição no domínio corporal, no início desta fase. Apresenta uma instabilidade no aspecto emocional e intelectual, muda constantemente seu comportamento tendo bruscas irritações. Possui o retraimento social, devido sua personalidade nesta fase.

Passando pela primeira fase, com uma reafirmação social, e a superação da crise física, o adolescente começa a recuperar o domínio do seu corpo, tendo uma nova condição física e um amadurecimento emocional, no qual necessita de

atividades que possam colocar em prática e demonstrar suas capacidades, sempre com um crescente grau de dificuldade.

Montagner (1993) cita estudos de alguns autores onde a adolescência pode ser vista de forma cultural dependendo da comunidade, grupo de pessoas e família onde convive. Em algumas sociedades onde não existe o conceito de adolescência, a passagem da criança para adulto ocorre de forma segura; gradualmente o indivíduo deixa de ser criança mas não tem maturidade suficiente para assumir tantas responsabilidades.

Neste processo de transformação não ocorrem exigências bruscas, mas sim um aumento de suas tarefas conforme vai se fortalecendo, acompanhado naturalmente seu crescimento.

A diversificação da sociedade, faz com que se tenha reações diferentes; as diferenças entre as estruturas sócio econômicas e familiares influencia no desenvolvimento de grupos diferentes entre os jovens. Este fator se associa no processo de educação familiar e social, onde a atuação dos pais no desenvolvimento do adolescente pode fazê-lo encarar naturalmente estas alterações ou com medo e insatisfação.

Voltando para o lado da competição destacamos os seguintes aspectos: atualmente a competição se apresenta essencialmente de forma seletiva. Competições baseadas em torneios, campeonatos, onde a finalidade é determinar o melhor de tal modalidade. É esta a forma de competição que rege o mundo hoje em dia.

Seurin (1984) cita que antes havia um impulso apaixonado que levava os jovens a prática esportiva, e que hoje há a concorrência com prazeres fáceis, como tv, piscinas, entre muitos. Com tantas mudanças o esporte é um terreno sólido, onde o adolescente pode buscar a auto-superação, realização e objetivos definidos. Na

equipe ele pode encontrar uma complementação positiva de seu lar. Seurin também menciona pontos negativos onde a competição só interessa uma minoria de adolescentes, pois também é uma fase onde procura formas de ocupar seu tempo, sem as exigências de um treinamento. Outro ponto é que a maioria dos jovens, com uma condição econômica mais favorecida não tem vontade de lutar, pois tudo lhe é dado sem muito esforço, considerando a competição um esforço inútil.

2.2. Principais Formas de Exigências Motora

Segundo Weineck (1991) a treinabilidade das habilidades motoras se dividem em duas formas, sendo a primeira Condicionantes que são caracterizadas por processos que envolvem gastos energéticos; e a segunda Coordenativas, onde envolvem o controle de regulação centro nervoso.

2.2.1. Resistência

Quanto a resistência, a criança possui uma manifestação de adaptação igual a dos adultos, apresentando uma boa capacidade aeróbica.

Da mesma forma que a criança apresenta uma boa adaptação para capacidade aeróbica, ela apresenta uma menor capacidade anaeróbica, no qual só vai aumentar com o início da puberdade.

A resistência, nesta fase, deve ser trabalhada de forma geral formando um condicionamento básico. Deve ser evitado cargas de super e sub-exigências, programando um treinamento individualizado.

Com a pubescência e adolescência, devido ao desenvolvimento do coração e pulmão, apresenta um melhor condicionamento para treinamento.

Se ocorrer uma deficiência de treinamento, estímulos fracos nesta fase, que o jovem possui maior capacidade de suportar carga, não alcançara seu completo rendimento posteriormente.

2.2.2. Velocidade

É uma capacidade que se apresenta cedo, e tem seu maior desenvolvimento na primeira infância. Neste período apresenta um crescimento nas habilidades de velocidade.

Nesta fase, torna-se necessário utilizar exercícios de velocidade de reação, aceleração rápida e coordenação; não utilizar exercícios que requerem resistência de velocidade, pois como já foi dito anteriormente, a criança possui uma capacidade de suportar carga anaeróbica muito reduzida.

✧ Com a pubescência, a liberação de hormônios acentua o crescimento da força rápida, no qual aumenta a velocidade, alcançando seu máximo. Também aumenta a capacidade de suportar carga anaeróbica, podendo utilizá-la como treinamento da velocidade. ✧

Na adolescência torna-se possível um treinamento ilimitado dos aspectos da velocidade; mas é bom lembrarmos que o que for perdido antes, não se recupera.

2.2.3. Força

No que diz respeito a força, ela pode ser trabalhada em todas as idades, mas com estímulos corretos, respeitando a individualidade biológica de cada idade.

O organismo em fase de desenvolvimento, apresenta uma menor capacidade de suportar carga; sua estrutura óssea ainda não apresenta um armazenamento de cálcio, onde a cartilagem de crescimento dos ossos ainda estão em desenvolvimento.

Nesta fase, o organismo da criança precisa de estímulos para formação da sua musculatura e ossos, mas deve-se tomar cuidado com a dosagem destes estímulos, principalmente nos esportes competitivos, pois o excesso pode prejudicar o processo de maturação.

O que se faz necessário aqui, não é um treinamento específico de força, pois não é indicado, mas sim de forma geral, ou seja, que atinja diversos grupos musculares e que estimulem o aparelho motor.

Com a entrada da pubescência, devido ao estirão de crescimento, e a diminuição das medidas antropométricas, citado anteriormente, mais a liberação, de hormônios de crescimento e sexuais, reduz a capacidade de suportar carga. Um treinamento inadequado nesta fase, poderia causar danos no desenvolvimento esquelético.

Com a entrada da adolescência, que é a fase onde o jovem começa a tomar corpo, e harmonizar sua estrutura, pode-se utilizar o método de treinamento igual ao dos adultos. É um período caracterizado pelo aumento da musculatura, sendo o melhor período para o treinamento da força.

2.2.4. Mobilidade

A mobilidade é a única forma principal de exigência motora que atinge seu valor máximo já na infância escolar tardia e depois torna a diminuir.

A flexibilidade articular continua aumentando até os 08-09 anos, onde atinge seu ápice, sendo necessário introduzir aqui alguns exercícios para seu treinamento.

O trabalho que deve dar maior ênfase a mobilidade deve ser feito durante a infância escolar tardia, pois não dá para aumentá-la e sim manter o que já alcançou.

Com a entrada da pubescência, o estirão de crescimento e a liberação de hormônios, ao contrário, esta capacidade diminui,^x sendo necessário um treinamento de mobilidade. Este fato se dá, devido ao estiramento muscular não alcançar a velocidade de crescimento.

Deve-se nesta idade, tomar cuidado com cargas de exercícios de inclinação e afastamento, para não forçar o possível desgaste no aparelho locomover passivo.^x

2.2.5. Habilidades Coordenativas

As habilidades de coordenação devem ser estimuladas desde cedo, com vasto número de tarefas de forma a ampliar o repertório motor da criança.

A infância escolar tardia é a fase em que a criança consegue assimilar um grande número de movimentos, devendo ser trabalhados de forma correta para que não sejam aprendidos movimentos errados ou incompletos, pois será muito difícil de se recuperar mais tarde.

\ Na pubescência, as habilidades coordenativas sofrem uma redução menos acentuada, ou seja, apenas perde a qualidade, pois aqui começa a melhora das capacidades condicionantes, mas é apenas uma diminuição temporária, no qual sofre uma readaptação posteriormente.

A adolescência, mais uma vez é um bom período de treinamento, sendo possível um treinamento ilimitado das habilidades esportivas.^x

O BASQUETEBOL FEMININO EM NOVA ODESSA

O basquetebol feminino de Nova Odessa é um trabalho realizado pela Prefeitura Municipal, através do DIPEC (Departamento Integrado de Promoções Esportivas e Culturais) e de seus professores.

Sua concepção tem como objetivos difundir a prática do basquetebol entre crianças e adolescentes da cidade, despertando o interesse pela modalidade; desenvolver seus elementos fundamentais visando sua prática correta e principalmente propiciar todos benefícios e vantagens que este possa oferecer.

Para classificar o trabalho aqui realizado, podemos citar as várias finalidades destacadas por Daiuto (1991), onde:

- Basquetebol Educação Física = um agente fundamental da Ed. Física, o basquetebol para todos praticado na condição de esporte jogo;

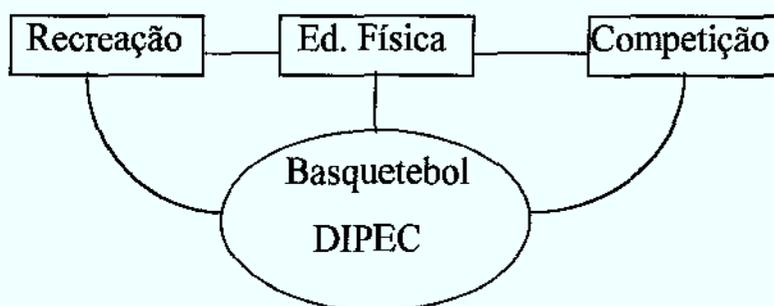
- Basquetebol Propriamente dito = o objetivo é a plena satisfação pessoal, a prática é suficientemente técnica podendo participar de competições oficiais;

- Basquetebol Recreação = possui caráter lúdico, o indivíduo procura recrear-se se responsabilizando ou obrigações de qualquer natureza;

- Basquetebol Competição = o indivíduo já alcançou o estado de plena formação física e técnica, mediante um processo de treinamento, é o esporte de alto nível; e

- Basquetebol Trabalho = profissionalizado.

Sendo formado por um conjunto de características das três primeiras propostas mencionadas, ficando distribuído da seguinte forma:



Em primeiro plano a utilização de todos elementos da Educação Física para estimular e aprimorar as capacidades físicas básicas, bem como a associação de movimentos de outras modalidades como ginástica e atletismo, unindo no processo de aprendizagem, fixação e aperfeiçoamento do basquetebol.

A recreação em nosso trabalho colabora na fase de iniciação tanto para os fundamentos como a parte física, e mais a frente como forma de sair da rotina dos treinos.

A competição é a complementação deste, como parte educativa adquirindo experiência e conhecimento dos fatores que envolvem uma competição; e avaliar a progressão do mesmo.

A divulgação deste trabalho é feita nas escolas, nos bairros através de cartazes e convites, podendo participar meninas com idade mínima de 09 anos. Os

interesses são bem diversificados, sendo que umas querem praticar um esporte, outras aprender porque não tem na escola, a maioria para participarem de competições, entre outros. Isto determina o nível dos treinos e a formação dos grupos, o que na maioria da vezes várias idades treinam no mesmo horário, necessitando de esquemas práticos e uma metodologia adequada para não torná-los desmotivantes ou afetar a aprendizagem.

Este trabalho vem sendo realizado desde 1992, onde foi elaborado ainda dentro do curso de Educação Física, no qual poderia ser discutido com professores e colegas que já trabalhavam com basquetebol. Neste momento surgiu grande interesse pelo trabalho realizado pelo BCN/Piracicaba, onde muitas crianças iniciam nos núcleos (07/10 anos) sendo trabalhada todas habilidades motoras, seguindo pela escolinha onde terá início o trabalho voltado para o basquetebol, e consecutivamente prosseguindo com as categorias. É um trabalho muito forte voltado para competição.

Longe desta estrutura, procuramos desenvolver um trabalho com uma pequena base disto, e que obteve seus méritos de acordo com a estrutura oferecida. Para tanto procuramos comentar rapidamente o trabalho que foi realizado com um grupo de adolescentes quando o basquetebol teve início na cidade. Hoje estamos com um terceiro grupo e ainda não foi possível desenvolver o mesmo conteúdo do primeiro.

Grupo I teve início em março/92 com meninas na faixa etária de 12 a 14 anos; eram realizadas duas sessões semanais de treinos no período da tarde.

Durante todo ano de 92 foram desenvolvidos praticamente todos fundamentos do basquetebol, sendo executados em sua forma simples. Foram realizados uma grande quantidade e variações de exercícios com pouca complexidade, como os de controle de bola, controle de corpo entre outros, e um grande número de repetições não apenas dos exercícios, mas sim dos objetivos até o gesto motor ser automatizado.

O processo de aprendizagem e fixação foi muito rápido ao decorrer deste ano, levando em conta apenas dois treinos por semana; isto se deve a vários fatores positivos deste grupo como a própria maturidade das meninas, o nível de aspiração, a alta motivação, e o interesse em aprender.

Quanto ao aspecto físico sempre houve uma preocupação com o desenvolvimento seguro das meninas, sendo uma preparação de forma geral, buscando os aspectos positivos para a formação global. Todo treino após alongamento e aquecimento dava-se ênfase a uma capacidade física.

Os resultados começaram a aparecer em 93, onde foram acrescentados aos treinos exercícios mais complexos, como combinados, de confronto, e situações de jogo. Os treinos aumentaram para três sessões semanais; o objetivo agora era formar uma equipe para representar a cidade em competições e colocar em prática o que se treinava.

Neste ponto a competição foi muito importante no processo de formação, pois foram superados vários obstáculos que podem ser considerados como aspectos negativos ao interesse deste trabalho, como as inimizades e “briguinhas” típicos da idade, adquirindo um grande sentido de equipe.

A partir deste momento poderia se entrar em contradição com o que foi dito antes ao considerar que a aprendizagem do conjunto estava lenta, pelo seguinte motivo:

- as funções (pivô, armadora,...) eram definidas normalmente durante um jogo, mas nos treinos todas faziam os exercícios de todas as funções procurando aumentar seu repertório e ter condições de desempenhar mais a frente a que tiver melhor sucesso. Participando de um campeonato teria sido muito mais rápido fazer como alguns colegas, treinando cada uma em determinada função, mas ao nosso entendimento não seria correto como foi citado por Paes no capítulo I.

Com este objetivo a equipe foi inscrita na Associação Regional de Basquetebol, categoria mirim, obtendo uma ótima participação; 93 foi o segundo ano de treino do basquete feminino e a primeira participação em uma competição.

A equipe conseguiu chegar a semifinal do campeonato encerrando sua participação; foi convidada para realização de uma clínica em outra cidade com objetivo de formar escolinhas, e para encerramento das atividades das escolinhas da Cesp/Unimep neste ano.

A partir de 94 estaria tudo encaminhado, com uma boa equipe para campeonato, categorias menores dando seqüência, sendo uma boa motivação para atrair mais crianças e adolescentes para intensificar o trabalho. Infelizmente todo este processo foi interrompido pela prefeitura, mas estes detalhes não são necessários para o conteúdo deste estudo.

O importante é ser destacado no trabalho com este grupo é que os treinos não eram simplesmente voltados para a prática; sempre uma parte teórica auxiliava na execução, pequenas apostilas sobre o esporte e a convivência em grupo, pequenos questionário para criar um senso crítico sobre os treinos, local entre outros, e principalmente conversas sobre o desenvolvimento físico, postura, o porque das alterações físicas, no comportamento e muito mais. Tudo isto trouxe muita contribuição.

CONCLUSÃO

As pesquisas bibliográficas realizadas para elaboração deste trabalho, nos permite fazer consideração sobre a prática do basquetebol, em se tratando de um esporte que se trabalhado de forma correta, possui muitas atividades benéficas, sendo rico em movimentos para trabalho com crianças e jovens.

Apesar de ser considerado um esporte complexo e difícil, pode ser uma solução para os problemas encontrados na fase de desenvolvimento da criança, onde atinge suas necessidade. Dentro de sua prática nos permite trabalhar todas capacidades físicas, e também as de ordem mental, confrontando com o interesse do adolescente.

Considerando a parte dos malefícios, vimos a quantidade de problemas que pode causar se trabalhado de forma errada. Isso nos permite atribuir a ocorrência deste fatos aos maus profissionais, com má formação, e pessoas que não são da área de Educação Física; estes podendo até serem bons para a pratica do basquetebol, mas não possuem conhecimento dos demais aspectos que envolvem a formação da criança e adolescente, os quais são essenciais para um trabalho de base.

Com isso podemos concluir que a necessidade de movimentos nesta fase é muito grande, daí a necessidade da criança passar por todas as funções dentro da modalidade.

Devemos fazer com que a criança e o jovem aproveitem ao máximo todos os benefícios que o basquetebol apresenta, e quando chegar na idade certa para um treinamento especializado, ela poderá optar de acordo com seu conhecimento e capacidade.

Com relação a adolescência, vimos que é um período onde o jovem passa por muitas alterações, onde o esporte se encaixa como uma solução ou até mesmo uma saída para tantos problemas; de forma que os objetivos que forem bem traçados de acordo com as necessidades podem ser uma ótima ajuda para formação do caráter do adolescente.

Quanto as capacidades físicas, podemos notar que algumas se desenvolvem bem mais cedo que outras, como algumas só vão se desenvolver após o início da puberdade. Neste caso não adianta querer apressar o desenvolvimento das mesmas, pois ao invés de obter bons resultados estará prejudicando o desenvolvimento da criança, e até comprometendo o melhor desempenho desta capacidade futuramente. Vimos que o necessário são estímulos para todas as capacidades, sendo devidamente trabalhadas no período certo.

Ao final da adolescência, estando quase concluída a formação das capacidades físicas, e considerando uma segunda idade de ouro para prática esportiva, pode-se enfatizar um treinamento especializado para o basquetebol, o qual a criança que até aqui recebeu todos seus benefícios, tanto no aspecto moral como motor, terá melhores condições de receber este treinamento, mas ainda de forma adequada.

O trabalho que vem sendo realizado é de grande importância para a cidade. Tem se obtido bons resultados com os adolescentes que participam dele; e o apoio de professores e amigos que convivem com nossa realidade.

É imprescindível um maior apoio da Prefeitura, mesmo não participando de campeonatos o mais importante é melhorar a estrutura do departamento, investindo em materiais e nos profissionais que realizam este trabalho, tendo condições de executá-lo da melhor maneira possível.

O modo como foi trabalhado o primeiro grupo, como demonstrado, foi o que possibilitou um excelente resultado, além do bom relacionamento entre professor e alunos, o que sem dúvida propiciou uma rica troca de informações.

Hoje é muito difícil começar tudo novamente, devido a muitos fatores conforme apresentado nos capítulos anteriores, mas seguiremos nossa luta sempre encontrando dificuldades, mas sem desistir. Só ficamos sem saber até onde aquele grupo teria chegado e como estaria o basquetebol feminino na cidade se não tivesse sido interrompido quando estava tão bem.

O importante é conseguir cumprir o objetivo proposto, e procurar contribuir da melhor forma possível para formação destes adolescentes, e se mais a frente uma de nossas alunas chegar a ser uma jogadora bem sucedida, ou uma professora entre outras, será bom saber que conseguimos passar algo positivo em sua vida.

BIBLIOGRAFIA

- CARDOSO, Maria Helena. Apostila de Basquetebol. 8. JOPEF. 1995.
- DAIUTO, Moacir. Basquete; Metodologia do ensino. 6- Ed. São Paulo. Hemus. 1991.
- FERREIRA, Aluisio E. X. & DE ROSE JR., Dante. Basquetebol Técnicas e Táticas; uma abordagem didático pedagógica. E.P.U/EDUSP. São Paulo. 1987.
- LEITE, Paulo Fernando. Aptidão Física Esporte e Saúde. 2- Ed. São Paulo. Hobe. 1990.
- MONTAGNER, Paulo César. Competição x Educação O caso do basquetebol. Piracicaba. 1993. (Dissertação de Mestrado - Unimep)
- PAES, Roberto Rodrigues. Aprendizagem e competição Precoce O caso do basquetebol. Piracicaba. 1989. (Dissertação de Mestrado)
- PINI, Mário Carvalho. Fisiologia Esportiva. 2- Ed. Rio de Janeiro. Guanabara. Koogan. 1983.
- PIOVESANA, José Marcos. Considerações sobre a Criança e a Competição no Mini Basquetebol. São Paulo. 1990. (Monografia de Especialização USP)

SEURIN, P. A Competição Desportiva e a Educação do Adolescente. Revista Artus. ano VII - n. 12/14. 1984.

TEIXEIRA, Hudson V. & PINI, Mário C. Aulas de Educação Física. Ibrasa/Mec. 1978.

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