

MAURO RODRIGO SANTOS PALMERO

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A APRENDIZAGEM E TREINAMENTO DAS  
HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVÔ NO JOGO DE BASQUETEBOL

Campinas, SP - 1993



MAURO RODRIGO SANTOS PALMERO

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A APRENDIZAGEM E TREINAMENTO

DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVÔ NO JOGO DE BASQUETEBOL

Trabalho de monografia aproveitado no  
Curso de Especialização em Ciências do  
Esporte da Faculdade de Educação  
Física da Universidade Estadual de  
Campinas, sob orientação do Prof. Mestr  
e Roberto Rodrigues Paes.

Campinas-SP - 1993

## SUMÁRIO

### CAPÍTULO I

1-1-Introdução	2
1-2-Justificativa do Estudo	2
1-3-Objetivo	3
1-4-Plano de Redação	3

### CAPÍTULO II

Capacidades Físicas e Habilidades Motoras	5
2-1-Capacidades ou Qualidades	5
2-2-Habilidade ou Destreza	6

### CAPÍTULO III

Características Técnicas e Táticas do Pivô	9
3-1-Características Técnicas	9
3-1-1-Fundamentos Utilizados Pelo Pivô	9
3-1-2-Como Defende o Pivô	13
3-2-Características Táticas	15
3-2-1-Defesa	15
3-2-2-Transição	15
3-2-3-Ataque	16

### CAPÍTULO IV

Faixa Etária e Especialização do Jogador em Determinada Posição do Basquetebol	18
4-1-A Especialização Esportiva Precoce Quanto ao Posicionamento Tático	18

4-2-Faixa Etária e Treinamento das Habilidades Específicas do Pivô	19
4-2-1-Fases do Crescimento	20
4-2-2-Fases da Aprendizagem Motora	21

## CAPÍTULO V

Metodologia de Aprendizagem e Treinamento das Habilidades Específicas do Pivô Situada Dentro da Periodização Anual de uma Equipe	24
5-1-Periodização: Conceitos Básicos	24
5-1-1-Periodização	24
5-1-2-Período Pré-Preparatório e Preparatório	25
5-1-3-Período de Competição	26
5-1-4-Período de Transição	26
5-2-Calendário e Periodização	27
5-3-Método de Aprendizagem	28
5-4-Método de Treinamento	31
5-5-Aprendizagem e Treinamento Enquadrados na Periodização de uma Equipe	33

## CAPÍTULO VI

Conclusão	36
-----------	----

BIBLIOGRAFIA	37
--------------	----

## CAPÍTULO I

### 1-1-INTRODUÇÃO

O jogo de basquetebol atualmente, em qualquer dos níveis, é essencialmente dinâmico em todos os lances, sejam eles ofensivos, defensivos ou de transição.

Por ser um jogo que tem detalhes técnicos e táticos, importantes em sua totalidade, a atenção aos mesmos, tanto nos treinamentos, quanto nos jogos é necessária para que uma equipe obtenha êxito em competições nos diferentes níveis.

### 1-2-JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

O interesse em estudar uma posição específica do jogo de basquetebol e elaborar uma proposta metodológica para a aprendizagem e treinamento das habilidades específicas da posição de pivô surgiu, devido a minha afinidade com a modalidade basquetebol e com a posição de pivô, juntamente com a detecção de alguns problemas:

- A evolução técnica e tática do jogo, e com isso a necessidade de aprendizagem e treinamento das habilidades específicas de cada posição. Fato este observado pela maioria dos técnicos que atuam nos variados níveis, porém o mesmo não acontecendo com profissionais que ainda não utilizam este trabalho.
- Antigamente os pivôs apresentavam deficiências técnicas (drible, passe, arremesso, etc.) e motoras (coordenação e agilidade principalmente) decorrentes da falta ou da precária quantidade de treinamento dos fundamentos e das habilidades específicas dos mesmos. Atualmente existem ainda pivôs que apresentam deficiências causadas por

razões acima citadas, porém a maioria, através de um melhor treinamento dos fundamentos e das habilidades específicas (volume e intensidade) contrariam frases muito utilizadas anteriormente: "Pivô não leva a bola driblando." ou "Pivô não arremessa de três pontos".

-A carência de referencial teórico sobre o assunto em questão ou sobre qualquer outro referente ao basquetebol, pois os técnicos em atividade não têm o costume de escrever sobre seus trabalhos. Sendo assim não existe um tratamento acadêmico sobre o tema.

#### 1-3-OBJETIVO

O objetivo deste estudo é elaborar um proposta metodológica para a aprendizagem e treinamento das habilidades específicas envolvidas no trabalho técnico e tático do pivô, para atletas na faixa etária entre 16 e 17 anos na modalidade basquetebol.

#### 1-4-PLANO DE REDAÇÃO

Num primeiro momento estudaremos os conceitos de capacidades físicas, habilidades motoras e habilidades esportivas, além de estabelecer a diferença entre capacidade e qualidade; habilidade e destreza.

Num segundo momento passaremos a estudar o pivô em seus aspectos técnicos e táticos. Quanto aos aspectos técnicos relacionaremos todos os fundamentos a serem trabalhados no treinamento da posição em questão. Quanto aos aspectos táticos trataremos em linhas gerais as questões do pivô, aplicáveis a qualquer sistema defensivo e ofensivo.

Num terceiro momento estudaremos em qual faixa etária, e correspondente categoria, inicia-se a especialização do jogador em determinada posição e conseqüentemente o treinamento das habilidades específicas de cada posição, respeitando-se as fases do crescimento e do desenvolvimento motor. Evitando desta forma a especialização esportiva precoce quanto ao posicionamento tático.

Finalizando exporemos a proposta metodológica para a aprendizagem e treinamento das habilidades específicas, adaptada à periodização anual de treinamento de uma equipe de basquetebol das categorias infanto-juvenil e cadete (segundo a Federação Paulista de Basquetebol).

## CAPÍTULO II

### CAPACIDADES FÍSICAS E HABILIDADES MOTORAS

As ações técnicas e táticas do pivô no jogo de basquetebol são dependentes das capacidades intervenientes e das habilidades específicas empregadas no mesmo.

Para um melhor estudo da aprendizagem e treinamento das habilidades específicas do pivô, faz-se necessária a determinação de alguns conceitos como: capacidades físicas, habilidades básicas e habilidades específicas.

#### 2-1-CAPACIDADES OU QUALIDADES

Entre os vários estudiosos do assunto não existe um consenso sobre o termo a ser utilizado para indicar um potencial físico que pode ser treinado.

Alguns autores como: Fernandes, Dantas e Tubino, utilizam o termo qualidade.

Outros como: Barbanti, Carvalho e Magill, utilizam o termo capacidade.

Neste capítulo utilizaremos o termo capacidade, concordando com Magill e Carvalho.

Para Magill "Capacidade é um traço geral ou qualidade de um indivíduo relacionada com o desempenho de uma variedade de habilidades motoras, sendo componente da estrutura dessas habilidades"<sup>(1)</sup>

Segundo Carvalho capacidade "...indica uma medida de potencial e que por isso é de valor amplamente modelável ou treinável"<sup>(2)</sup>

Em todos os desportos existem as capacidades físicas mais importantes e mais intervenientes (específicas).

- 
1. Richard A. MAGILL, Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações, p. 11.
  2. Afonso CARVALHO, Capacidades Motoras-elementos fundamentais do rendimento desportivo, p. 24.

Segundo Dantas, no desporto basquetebol as capacidades mais importantes são:

- força explosiva;
- resistência muscular localizada;
- resistência aeróbia;
- resistência anaeróbia;
- velocidade de deslocamento;
- velocidade de reação;
- agilidade;
- equilíbrio dinâmico e recuperado;
- coordenação;
- flexibilidade(esta de forma secundária).<sup>(3)</sup>

## 2-2-HABILIDADE OU DESTREZA

Também quanto a este conceito não existe um consenso entre os estudiosos. Alguns consideram os dois termos como sinônimos, entre eles estão: Barbanti, Harre, Matweyev e Ritte.<sup>(4)</sup>

Para Barbanti "Normalmente, quando se tem de realizar um movimento que exige uma alta coordenação, portanto, uma atuação precisa do sistema nervoso central fala-se em habilidade e destreza. Isto quer dizer que ambas são graus exponenciais da coordenação, (...) até que se esclareça melhor essas qualidades vamos considerá-las como sinônimos...".<sup>(5)</sup>

Outros autores estabelecem diferença entre habilidade e destreza, entre eles estão: Mainel e Hirtz.<sup>(6)</sup>

- 
3. Estélio M. DANTAS, A prática da preparação física, p. 280.
  4. HARRE, MATWEYEV e RITTER, apud, Waldir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 205.
  5. Waldir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 205.
  6. MAINEL e HIRTZ, apud, Waldir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 205.

Para Mainel, destreza é: "Um elevado trabalho de coordenação neuro-muscular, no qual se combinam entre si a atividade de vários segmentos corporais". Segundo o mesmo autor, habilidade significa: "Uma característica motriz de elevado grau de coordenação isolada, e independente da cabeça, pés e mãos" (7)

Hirtz afirma que destreza desportiva é: "... uma complexa capacidade pela qual responde a um elevado grau de possibilidade neuro-muscular, para aprender depressa". O mesmo autor considera habilidade desportiva como sendo: "... uma complexa característica de movimentos de coordenação que permite a aprendizagem de outros movimentos desportivos dentro de espaço de tempo mais curto" (8)

Concordando com os propósitos deste estudo utilizaremos o conceito habilidade por considerarmos o mais adequado para designar os atos motores executados pelo pivô.

Sustentando a afirmação supra-citada, Magill conceitua habilidade de duas formas: habilidades como um ato ou tarefa, quando referem-se especificamente a habilidades motoras; e habilidade como um indicador de qualidade de desempenho, quando é uma expressão qualitativa do desempenho. (9)

Com o mesmo intuito, Schimolinsk "... considera a habilidade esportiva necessária a todos os esportes nos quais participa todo o corpo e é solicitado nos movimentos com grandes grupos musculares". (10)

- 
7. MAINEL, apud, José Luis FERNANDES, O treinamento desportivo, p. 75,76,77.
  8. HIRTZ, apud, José Luis FERNANDES, O treinamento desportivo, p. 75,76,77.
  9. Richard A. MAGILL, Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações, p.10 e 11.
  10. SCHIMOLINSK, apud, Valdir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 206.

O mesmo autor divide a habilidade em: habilidade geral, "...que é a capacidade de executar movimentos coordenados de forma rápida, com mudanças de direção de modo seguro e suave, assim como movimentos de finta de todo o corpo"; e habilidade específica, "...que é a capacidade de executar movimentos com alto grau de coordenação no decorrer de uma atividade esportiva"<sup>(11)</sup>

---

11. SCHIMOLINSK, apud, Valdir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 206.

## CAPÍTULO III

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS E TÁTICAS DO PIVÔ

Neste capítulo faremos um levantamento de todos os aspectos técnicos(fundamentos)utilizados na execução das funções da posição de pivô,e também da participação deste tipo de jogador nos esquemas ofensivos,defensivos e de transição de uma equipe.

O pivô é o jogador mais alto,mais forte e impetuoso,dotado de superior elevação sobre o resto de seus companheiros de equipe e deve representar a culminação do ataque.Seu papel é definido pelo posicionamento próximo à cesta,devendo saber ocupar tal posição.O mesmo não caracteriza-se por sua altura,deve ter corpulência proporcional,isto é,possuir os elementos válidos que correspondam a um desenvolvimento psico-físico normal.<sup>(1)</sup>

Segundo Auerbach,"O pivô não necessariamente precisa ser o mais alto da equipe.Entretanto poderá rebotear e ocupar sua exata posição.Suas habilidades em arremessar e passar determinarão onde esforçar-se-á em ocupar uma posição".<sup>(2)</sup> O mesmo autor afirma que:"O tipo de pivô a ser utilizado deve depender das habilidades daquele que sua equipe possuir.Se ele destaca-se no passe ou no arremesso com pivoteio,certamente o técnico fará o melhor possível para utilizar estas notáveis habilidades".<sup>(3)</sup>

#### 3-1-CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

##### 3-1-1-FUNDAMENTOS UTILIZADOS PELO PIVÔ

Como os demais jogadores,o pivô também utiliza todos os fundamentos do jogo,adequando-os às suas funções.

MANEJO DE CORPO:Neste fundamento o pivô trabalhará:

- deslocamentos rápidos;
- paradas bruscas;

---

1. Giancarlo PRIMO, Baloncesto:El ataque, p.114 a 120.  
2. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player,the fan and the coach, p. 92.  
3. Op. Cit.

- partidas rápidas;
- corridas e saltos alternadamente;
- mudanças de ritmo;
- fintas e mudanças de direção;
- giros em todos os sentidos;
- troca de passos.<sup>(4)</sup>

Todos estes itens darão suporte para que o pivô possa fintar, disputar a melhor posição para a recepção de bola, antecipar as ações do atacante, proteger o rebote e rebotear tanto no ataque quanto na defesa, e etc.

MANEJO DE BOLA: Neste fundamento o jogador trabalhará algumas noções:

- noção do peso da bola;
- noção dos movimentos da bola;
- Noções de tempo e espaço em relação à bola;
- noções de como segurar a bola.<sup>(5)</sup>

Este fundamento dará suporte principalmente à recepção da bola, às fintas antes dos arremessos, à proteção da bola após a recepção, e etc.

PASSE: Neste usará o jogador os principais tipos de passe:

- passe picado com ambas as mãos;
- passe de peito;
- passe por cima da cabeça com as duas mãos;
- passe de ombro;
- passe de gancho.<sup>(6)</sup>

Existem também outros tipos de passe, como por exemplo o passe baixo e o passe por trás das costas, porém os mais utilizados pelo pivô são os citados acima.

---

4. Wlamir MARQUES, Caderno Técnico-Didático Basquetebol MEC-SEED, p. 24 a 42.

5. Op. Cit.

6. Op. Cit.

Apesar deste fato, é importante que ele tenha em seu repertório todos os tipos trabalhados, uma vez que os menos utilizados poderão, em algum momento lhe serem úteis.

**DRIBLE:** Neste fundamento o jogador trabalhará:

- dribles com a mão direita;
- dribles com a mão esquerda;
- dribles altos;
- dribles baixos;
- dribles com giros;
- dribles com mudanças de direção.<sup>(7)</sup>

Mesmo o pivô não tendo espaço para mais de um ou dois dribles dentro da área restritiva, é necessário que ele treine este fundamento, uma vez que, poderá, em algumas situações, executar ações táticas de um lateral em um contra-ataque, por exemplo. Desta forma o mesmo torna-se uma arma versátil para a equipe.

**REBOTE DEFENSIVO E OFENSIVO:** Nestes fundamentos o jogador trabalhará as seguintes fases:

- colocação em relação ao oponente e a cesta;
- proteção de rebote;
- antecipação ao oponente;
- salto para apreender a bola (sincronizado com o "tempo" da mesma);
- queda ao solo com equilíbrio;
- proteção da bola.<sup>(8)</sup>

Este fundamento é muito executado pelo pivô, uma vez que, na

---

7. Wlamir MARQUES, Caderno Técnico-Didático Basquetebol MEC-SEED, p. 24 a 42.

8. Op. Cit.

maioria dos esquemas táticos, a responsabilidade pelo rebote ou pela proteção do rebote, para que outro entre e reboteie, é do pivô.

**ARREMESSO:** Neste fundamento o pivô trabalhará os seguintes tipos:

-Arremesso em suspensão com uma das mãos (jump shot): cuja execução clássica pode ser resumida em três movimentos: salto, suspensão e arremesso.<sup>(9)</sup> O mesmo pode ser executado de curta, média, e às vezes (mas com menor ocorrência para o pivô), de longas distâncias. Com e sem fintas anteriores.

-Bandeja: arremesso em progressão executado após dois tempos rítmicos. É um tipo de finalização bastante utilizada em situações como o contra-ataque, por exemplo.<sup>(10)</sup>

-Gancho: "É um arremesso feito quando o jogador se encontra de costas para a cesta. Nesta circunstância, se for problemática a possibilidade de girar para tentar um 'jump', tenta-se o gancho".<sup>(11)</sup> Este pode ser feito com a mesma mão do lado para o qual o jogador estiver girando para ir à cesta. Fintas e posicionamento do cotovelo são importantes na execução deste tipo de arremesso.<sup>(12)</sup>

"São especialmente os jogadores altos, que atuam embaixo da cesta que devem dominar bem esta técnica".<sup>(13)</sup>

É um arremesso que, atualmente, vem sendo treinado e utilizado em jogos de forma reduzida.

Segundo Marques: "Se há no basquetebol algumas coisas que devem ser abolidas, porque a evolução do jogo e do próprio homem assim o determinaram, é totalmente compreensível e

---

9. Giancarlo PRIMO, Baloncesto: El ataque, p. 73.

10. Ibid., p. 77.

11. Ibid., p. 78.

12. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player, the fan and the coach, p. 109.

13. Giancarlo PRIMO, Baloncesto: El ataque, p. 78.

lógico. Infelizmente isso parece ter acontecido com o gancho, mas sem justificativas, pois não há outro tipo de arremesso semelhante que o substitua".<sup>(14)</sup>

-Pivoteio com arremesso por baixo da tabela ou do defensor: é um arremesso excelente quando se quer que o defensor cometa uma falta pessoal, principalmente se o mesmo tem tendência a saltar quando defende.<sup>(15)</sup>

-Arremesso em desequilíbrio: É um arremesso feito a aproximadamente um passo de distância da cesta e de forma rápida, acontecendo geralmente quando, após a finta, o atacante leva vantagem.<sup>(16)</sup>

### 3-1-2-COMO DEFENDE O PIVÔ

Um pivô que tem todos os fundamentos do jogo bem desenvolvidos e sabe posicionar-se bem nos momentos corretos, torna-se o jogador do ataque mais difícil de ser marcado.

Segundo Marques: "Existem algumas medidas defensivas especiais:

- A) Deslocar-se bem próximo ao pivô;
- B) Atrapalhar ou impedir o bom recebimento de um passe;
- C) Bloquear e impedir a boa colocação do pivô;
- D) Em certos casos marcar o pivô pela frente;
- E) Usar defesa combinada, recuada à frente e apertada nos pivôs;
- F) Em igualdade de condições (estatura)

---

14. Wlamir MARQUES, Caderno Técnico-Didático Basquetebol-MEC-SEED, p. 42.

15. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player, the fan and the coach, p. 109-110.

16. Op. Cit.

marcar a linha da bola;

G) Não deixar assumir posições que favoreçam o pivô."(17)

Autores como Valdés(1974), Marques(1980), Auerbach(1975) concordam com a idéia de que evitar que o pivô receba a bola em boas condições e bem posicionado é a maneira mais eficaz de marcá-lo. Para defender esta idéia Auerbach afirma que: "Independente de seu tamanho, um pivô não pode ser parado depois de ter obtido a bola"(18)

Sendo assim é necessário um correto posicionamento, por parte do defensor, para que o mesmo evite que o atacante receba a bola.

Segundo Auerbach, o pivô poderá ser marcado pelo lado (meio corpo), pela frente, mas nunca por trás, devido a facilidade de recebimento da bola e movimentação ofensiva que o atacante terá.<sup>(19)</sup>

Valdés afirma que: "Se o atacante estiver a aproximadamente três metros da tabela, ele deve ser marcado pela frente pois não terá espaço para receber a bola atrás do marcador, que geralmente tem a mesma altura. Se o mesmo joga dentro de um raio de três a cinco metros da cesta, ele deverá ser marcado meio corpo, marcando com o braço a linha do passe"(20)

Para conseguir marcar um bom pivô, além de todos os detalhes técnicos já citados, são necessários também rapidez, vigilância, força, atitude mental própria e boa vontade para trabalhar duro.<sup>(21)</sup>

- 
17. Wlamir MARQUES, Caderno Técnico-Didático Basquetebol-MEC-SEED, p. 58.
  18. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player, the fan and the coach, p. 192.
  19. Op. Cit.
  20. Tito VALDÉS, Técnica del baloncesto, p. 233.
  21. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player, the fan and coach, p. 190.

### 3-2-CARACTERÍSTICAS TÁTICAS

Por não ser o objetivo deste estudo, trataremos apenas em linhas gerais das questões táticas do pivô, sendo estas aplicáveis à qualquer sistema defensivo e ofensivo.

#### 3-2-1-DEFESA

Defensivamente o pivô é responsável:

- Pela marcação do pivô oponente, principal arma ofensiva da outra equipe;
- Pela orientação de seus companheiros de defesa quanto a cobertura, colocação dos oponentes e infiltrações;
- Pela cobertura de algum companheiro que tenha sido batido pelo oponente;
- Pela participação principal no rebote defensivo.<sup>(22)</sup>

#### 3-2-2-TRANSIÇÃO

Na transição ataque-defesa ele é responsável, após a disputa do rebote ofensivo, pelo retardamento do 1º passe da transição adversária.<sup>(23)</sup>

Já na transição defesa-ataque ele geralmente é o responsável pelo 1º passe, pois na maioria das vezes é quem obtém o rebote, e pela execução da função de "homem-surpresa".<sup>(24)</sup>

---

22. Resumo das funções citadas pelos seguintes autores: Auerbach, Marques, Primo e Valdés.

23. Op. Cit.

24. Homem-surpresa é o jogador que acompanha o contra-ataque um pouco atrás da linha avançada, aparecendo posteriormente nas regiões da defesa que estiverem em desequilíbrio. Wlamir MARQUES, Caderno Técnico-Didático Basquetebol-MEC-SEED, p. 77-85.

### 3-2-3-ATAQUE

Ofensivamente o pivô é responsável<sup>(25)</sup>

-Pela finalização da maioria das jogadas de ataque de uma equipe;

-Pela liberação de um determinado espaço na área restritiva para a infiltração dos laterais e do armador, através de sua constante movimentação nesta área;

Por vários bloqueios horizontais e verticais, para facilitar a ação de laterais, armadores e do outro pivô;<sup>(26)</sup>

-Pelo rebote ofensivo.

Dependendo da filosofia de trabalho de cada técnico e também da defesa adversária, uma equipe poderá jogar com um, dois ou três pivôs. Para sustentar esta afirmação nos basearemos em Auerbach e Primo.<sup>(27)</sup>

Segundo Auerbach, na década de 30, nos Estados Unidos, utilizava-se dois pivôs, os quais revezavam-se nos arremessos e rebotes dentro da área restritiva. Entretanto esta prática não foi satisfatória pois congestionava a área restritiva, impedindo assim as infiltrações e dificultando o ataque por parte dos alas e do armador. Por isso passou a ser utilizado

---

25. Resumo das funções citadas pelos seguintes autores: Auerbach, Marques e Primo.

26. Segundo regras oficiais da FIBA, em vigor desde 1990, "cortina-legal (corta-luz ou bloqueio) ocorre quando um jogador tenta evitar que um adversário que não tem a posse da bola, alcance uma posição desejada na quadra, estando o jogador do ataque imóvel com os dois pés no chão. Geralmente este ato fará com que o jogador, que teve seu marcador preso na cortina-legal, tenha uma vantagem momentânea sobre o mesmo". p. 41.

27. Arnold AUERBACH é ex-técnico do Boston Celtics (NBA) e Giancarlo PRIMO é ex-técnico da Seleção Nacional da Itália.

(até os dias atuais)um só pivô que mantém o jogo forte próximo à cesta e não congestiona a área restritiva,impedindo a ação dos alas e armadores.<sup>(28)</sup>

Segundo Primo,existem dois tipos de jogadores que atuam próximos à cesta e de costas para ela:o pivô e o poste.O que os diferencia é a posição que ocupam na área restritiva.

O pivô joga próximo à cesta disputando o posicionamento ideal para receber a bola e executar o pivoteio com arremesso curto ou gancho,além de disputar de forma intensa o rebote ofensivo.

O poste joga distante da cesta(próximo a linha de lance-livre)e é responsável pelo "apoio"(retenção da bola pelo poste para que os outros jogadores possam movimentar-se para receber um passe em melhor posição).Além de um bom passe,deve possuir visão periférica apurada e um bom arremesso de média distância.<sup>(29)</sup>

---

28. Arnold AUERBACH, BASKETBALL for the player,the fan and the coach, p.105.

29. Giancarlo PRIMO, Baloncesto:Lo ataque, p. 114-126.

## CAPÍTULO IV

### 4-FAIXA ETÁRIA E ESPECIALIZAÇÃO DO JOGADOR EM DETERMINADA POSIÇÃO DO BASQUETEBOL

#### 4-1-A ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE QUANTO AO POSICIONAMENTO TÁTICO

O jogo de basquetebol, por ser um jogo de transição e de contato, prioriza características físicas como: estatura, força, velocidade e etc. Segundo Paes: "A característica biofísica do educando poderá lhe dar vantagens e desvantagens na prática da modalidade".<sup>(1)</sup>

Tais dados apontam para o problema da especialização esportiva precoce quanto ao posicionamento tático, que no caso do pivô, geralmente provoca uma situação irreal de superioridade na qual "...uma criança com biotipo privilegiado poderá sobrepor-se a outra inferiorizada circunstancialmente por não possuir um biotipo tão privilegiado para a prática do basquetebol".<sup>(2)</sup>

Sustentando esta afirmação, Negrão afirma que: "As competições que envolvem crianças têm como base a idade cronológica e não a biológica, podendo ocorrer um desequilíbrio no aspecto físico".<sup>(3)</sup>

Um exemplo do problema apontado é o caso do garoto que com 12 anos de idade tem 1,90m e o técnico o coloca para treinar somente como pivô, trabalhando apenas as habilidades específicas e deixando em segundo plano habilidades importantes para a formação do repertório motor desta criança, e que depois quando chega na categoria juvenil (aproximadamente 18 anos) com 1,93m de altura, tem grandes dificuldades para jogar de pivô e também não conseguirá

- 
1. Roberto R. PAES, Aprendizagem e Competição Precoce: O caso do basquetebol, p. 19.
  2. Op. Cit.
  3. NEGRÃO, Apud., Roberto R. PAES, Aprendizagem e Competição Precoce: O caso do basquetebol, p. 36.

jogar em outra posição, pois faltam-lhe habilidades que foram colocadas em segundo plano no início de sua formação de atleta.<sup>(4)</sup>

Segundo Paes, "Esta criança poderia ter melhores oportunidades, se trabalhada dentro de sequências pedagógicas, com fundamentos gerais e maior vocabulário motor. Sem isso ela poderá ser privada da prática esportiva na adolescência, quando esta prática será por demais importante na sua formação, e aí sim na sua preparação para o jogo competição".<sup>(5)</sup>

O objetivo deste estudo não é uma abordagem profunda do problema citado, porém o mesmo é referência relevante na delimitação da idade ideal para o início do treinamento das habilidades específicas do pivô.

#### 4-2-FAIXA ETÁRIA E TREINAMENTO DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVÔ

Ao abordar este assunto surge um questionamento: qual é a melhor idade para o início do treinamento das habilidades específicas do pivô?

Para tentar responder a este questionamento faz-se necessário conhecer as fases do crescimento e o ponto no qual o mesmo consolida-se, onde o atleta atinge sua altura máxima. Faz-se também necessário conhecer as fases da aprendizagem motora, as atividades compatíveis a cada fase, tentando assim sugerir uma idade ótima para o início da aprendizagem e treinamento das habilidades específicas do pivô.

---

4. Roberto R. PAES, Aprendizagem e Competição Precoce: O caso do basquetebol, p. 55-56.

5. Op. Cit.

#### 4-2-1-FASES DO CRESCIMENTO

Para tentarmos identificar a melhor idade para o início do treinamento das habilidades específicas, sem incorrerem em uma especialização precoce em determinada posição, teremos que delimitar a faixa etária em que o crescimento chega ao seu máximo e se estabiliza.

Segundo Houssay, a estatura ao nascer é de aproximadamente 50cm (masculino e feminino) e continua depois por surtos ou "estirões" alternados por períodos de recheio (predominância do aumento dos diâmetros corporais).<sup>(6)</sup>

Para o mesmo autor os períodos de recheio ocorrem de 1 a 4 anos, de 8 a 10 anos e de 15 a 20 anos (masculino e feminino); e os períodos de "estirão" são de 5 a 7 anos e de 11 a 15 anos (masculino e feminino).<sup>(7)</sup>

Marcondes caracteriza o crescimento em 4 fases:

- Fase I - Crescimento Intra-Uterino - da concepção ao nascimento;
- Fase II - Primeira Infância - do nascimento aos 2 anos de idade;
- Fase III - Segunda Infância - dos 2 anos até o início da adolescência;
- Fase IV - Adolescência - fase final do crescimento que estende-se aproximadamente dos 10 aos 20 anos de idade, atingindo o seu máximo por volta dos 15 anos (um pouco menos para meninas e um pouco mais para meninos).<sup>(8)</sup>

---

6. Bernardo A. HOUSSAY, Fisiologia Humana, p. 811-812.

7. Op. Cit.

8. Eduardo MARCONDES, Crescimento Normal e Deficiente, p. 35.

Para Harrison e colaboradores, o surto de crescimento adolescente tem pico máximo entre 13 a 15 anos (rapazes), e 11 a 13 anos (moças), decrescendo até os 17 anos e  $\frac{3}{4}$  (rapazes) e 16 anos e  $\frac{1}{4}$  (moças), com variação de cerca de 2 anos para qualquer dos lados dessas médias, idade na qual pode-se dizer que o crescimento em estatura tenha virtualmente parado, isto é, após o qual aumenta em apenas 2 por cento.<sup>(9)</sup>

#### 4-2-2-FASES DA APRENDIZAGEM MOTORA

Prosseguindo na tentativa de responder ao questionamento anteriormente feito faz-se necessário conhecer quais as fases da aprendizagem motora a serem respeitadas, segundo alguns autores:

Segundo artigo extraído da Revista Desportos, três etapas deverão anteceder a especialização com vista à obtenção do melhor rendimento:

- 1º Etapa-idade de 6 a 9 anos-desenvolvimento das capacidades coordenativas, utilizando formas jogadas;
- 2º Etapa-idade de 9 a 13 anos-Objetivos:
  - aprendizagem das técnicas de base da modalidade escolhida;
  - prática de outra modalidade;
  - exercícios especiais para o desenvolvimento das capacidades que influem na dinâmica da técnica;
  - início da atividade competitiva.
- 3º Etapa-idade de 13 a 17 anos-Objetivos:
  - aperfeiçoamento e estabilização das técnicas;

---

9. G. A. HARRISON, e outros, Biologia Humana: introdução à evolução, variação e crescimento humano, p. 341-342.

- continuação do desenvolvimento das capacidades motoras e aumento progressivo das cargas;
- atividade competitiva regular.<sup>(10)</sup>

De acordo com Nahas as linhas e características do processo evolutivo são:

-1º etapa de educação do movimento:

- Fase I-0 a 4 anos;
- Fase II-4 a 8 anos;
- Fase III-9 e 10 anos.

"A busca do aprimoramento dos padrões motores e ritmo gerais por meio das atividades naturais, através de um caráter recreativo, pode favorecer o aparecimento de muitos vencedores".

-2º etapa-especialização esportiva generalizada:

-10-11 anos a 14 a 15 anos.

"Busca-se a aquisição da condição básica ao lado de um desenvolvimento psico-motor e integral para possibilitação de execução de tarefas mais complexas. Esta etapa não deve estar voltada para a formação obrigatória de atletas".

-3º etapa-iniciação desportiva especializada:

-14-15 anos a 18-19 anos.

"Após o desenvolvimento básico multilateral e após a opção pela especialização numa área onde suas potencialidades sejam mais aparentes, inicia-se o treinamento regular especializado".<sup>(11)</sup>

Concordando com os autores citados acima, Rosadas afirma que para que acentue-se o treinamento para crianças é necessário que a mesma tenha uma base chamada de maturidade sensório-motriz que surgirá na terceira infância.<sup>(12)</sup>

---

10. O treino desportivo com crianças e jovens. Revista Desportos(xerox).

11. NAHAS, Apud, Roberto R. PAES, Aprendizagem e Competição Precoce:O caso do basquetebol, p. 39-40.

12. ROSADAS, Apud, Roberto R. PAES, Aprendizagem e Competição Precoce:O caso do basquetebol, p. 28.

Baseados nas colocações dos autores citados é possível colocar em discussão a sugestão de que o melhor período para a especialização do jogador em determinada posição, e para o início da aprendizagem e treinamento das habilidades específicas do pivô, é após a aquisição de uma maturidade sensório-motriz, fase esta na qual o jogador já tem um repertório motor estruturado, e também já está, do ponto de vista do desenvolvimento físico, com seu crescimento consolidado. Sendo assim podemos sugerir que este período situa-se entre 16 e 17 anos de idade, categorias infanto-juvenil e cadete (segundo a Federação Paulista de Basquetebol).

## CAPÍTULO V

### METODOLOGIA DE APRENDIZAGEM E TREINAMENTO DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVÔ SITUADA DENTRO DA PERIODIZAÇÃO ANUAL DE UMA EQUIPE

Como já foi mencionado anteriormente, esta proposta tem por objetivo aprendizagem e posterior treinamento das habilidades específicas do pivô, para atletas entre 16 e 17 anos.

Partindo do princípio de que o atleta até esta idade não sofreu especialização (quanto ao posicionamento tático) de espécie alguma e teve seu repertório de habilidades (utilizadas na modalidade basquetebol) trabalhado integralmente, o mesmo necessitará inicialmente de um período de aprendizagem para a partir de então treinar massivamente as habilidades do pivô.

Devido ao fato de atletas nesta idade já estarem geralmente envolvidos em competições de nível elevado, o período de aprendizagem, juntamente com o de treinamento, estarão enquadrados dentro da periodização anual de treinamento da equipe no qual os mesmos figuram.

#### 5-1-PERIODIZAÇÃO: CONCEITOS BASICOS

Neste sub-ítem, faremos uma conceituação genérica e suscinta da periodização e os elementos que a compõe.

#### 5-1-1-PERIODIZAÇÃO

Segundo Dantas, periodização é: "Planejamento geral e detalhado da utilização do tempo disponível para treinamento de acordo com objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo"<sup>(1)</sup>.

Matveiev baseia-se nas variações ondulatórias da aplicação de cargas e nas características cíclicas do processo de

---

1. Estélio H. M. DANTAS, A prática da preparação física, p. 43.

treinamento, e obedecendo uma concepção própria, divide a periodização em 4 períodos:

- Período pré-preparatório;
- Período preparatório;
- Período de competição;
- Período de transição.<sup>(2)</sup>

Fernandes afirma que: "Para que a assimilação do treinamento seja maior, o mesmo é realizado em ciclos, a fim de que a maior carga ocorra na fase alta (quando se verifica a supercompensação<sup>(3)</sup>) devido à alternância das cargas de trabalho. Estes ciclos ondulatórios podem ser observados no plano anual, mensal ou semanal, denominado de macrociclo, mesociclo e micr ciclo, respectivamente".<sup>(4)</sup>

#### 5-1-2-PERÍODO PRÉ-PREPARATÓRIO E PREPARATÓRIO

Para Tubino: "Período pré-preparatório corresponde a uma tomada de posição inicial e a uma formulação de caminhos adequados à partida do treinamento".<sup>(5)</sup>

Dantas, baseado em Tubino, sub-divide este período em três fases:

- Fase do anteprojecto: onde tomar-se-á contato com a realidade da tarefa a ser executada e com os objetivos a atingir;
- Fase do diagnóstico: onde será realizada uma testagem minuciosa do atleta para que se possa estabelecer com precisão o nível de aptidão individual;

---

2. Manuel José Gomes TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 127-128.

3. A carga de treinamento reduz o potencial energético, o qual é prontamente repostado em quantidades superiores, conduzindo o organismo a uma adaptação ao esforço, processo chamado de super-compensação. José L. FERNANDES, O treinamento desportivo, p. 38.

4. José L. FERNANDES, O treinamento desportivo, p. 49.

5. Manuel J. G. TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 128.

-Fase do planejamento:onde será elaborado o planejamento baseado na competição ou competições.<sup>(6)</sup>

Para Tubino:"O período preparatório compreende a utilização dos meios existentes para a aquisição da forma desportiva".<sup>(7)</sup>

O mesmo autor divide este período em duas fases:

-Fase básica:que tem como objetivo a elevação do nível de preparação geral e a criação de bases para um desenvolvimento ótimo da fase específica;

-Fase específica:que tem como objetivo a transformação do nível de preparação geral obtida anteriormente para um nível elevado de preparação específica do desporto em treinamento,e levar os atletas ao "peak".<sup>(8)</sup>

#### 5-1-3-PERÍODO DE COMPETIÇÃO

Segundo Tubino,"O período de competição se caracteriza por procedimentos no sentido de manter a forma alcançada".<sup>(9)</sup>

Concordando com esta afirmação,Barbanti diz que:"...nesta fase o treino específico é mais enfatizado e a carga dos mesmos continua subindo em função das competições em vista".<sup>(10)</sup>

#### 5-1-4-PERÍODO DE TRANSIÇÃO

De acordo com Tubino:"O período de transição abrange uma redução necessária e racional do nível de forma desportiva

---

6. Estélio H. M. DANTAS, A prática da preparação física, p. 49-50.

7. Manuel J. G. TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 134-136.

8. Palavra usada para expressar o ápice da forma desportiva,PIRES GONÇALVES, Apud, Manuel J. G. TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 136.

9. Manuel J.G. TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 128.

10. Valdir J. BARBANTI, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo, p. 84.

alcançada, para que haja uma reestruturação positiva do organismo e sejam criadas condições favoráveis para que possam ser atingidos níveis mais altos na próxima preparação"<sup>(11)</sup>

#### 5-2-CALENDÁRIO E PERIODIZAÇÃO

Neste sub-item abordaremos o calendário e a periodização nos quais apoiaremos nossa proposta de aprendizagem e treinamento.

O calendário utilizado foi hipoteticamente formulado para ser aplicado, à categoria cadete (atletas com 17 anos de idade).

O mesmo foi programado da seguinte forma:

##### Fase de Classificação:

- 1º turno-abril até 1º quinzena de maio;
- 2º turno-2º quinzena de maio até junho.

##### Fase Semi-Final:

- 1º turno-agosto até setembro;
- 2º turno-outubro até 3ª semana de novembro.

##### Quadrangular Final-Interior:

- turno único-última semana de novembro.

##### Campeonato Estadual:

- turno único entre as três melhores equipes da capital e as três melhores do interior-2ª semana de dezembro.

Baseados neste calendário hipotético, elaboramos a seguinte periodização anual:

##### Janeiro:

- período de férias-não há treinamentos.

##### Fevereiro:

- período de preparação básica.

##### Março:

- 1ª quinzena-período de preparação básica;
- 2ª quinzena-período de preparação específica.

---

11. Manuel J.G. TUBINO, Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, p. 128.

**Abril:**

-período de preparação específica.

**Maior:**

-1º quinzena-período de preparação específica;

-2º quinzena-período de competição.

**Junho:**

-período de competição.

**Julho:**

-período de transição-1º e 2º semanas;

-2º período de preparação básica-3º semana;

-2º período de preparação específica-4º semana.

**Agosto:**

-2º período de preparação específica;

**Setembro:**

-2º período de preparação específica.

**Outubro:**

-2º período de competição.

**Novembro:**

-2º período de competição.

**Dezembro:**

-2º período de competição-1º quinzena;

-2º período de transição-3º semana.

### 5-3-MÉTODO DE APRENDIZAGEM

Segundo Larroyo método é:"...todo procedimento ordenado e sujeito a certos princípios e normas,que nos permite chegar,de maneira segura a um fim ou objetivo predeterminados"<sup>(12)</sup>.

Seguindo esta linha de raciocínio,Ferreira e De Rose afirmam que:"Na aprendizagem das habilidades motoras(e os

---

12. LARROYO, Apud, Moacyr DAIUTO, Basquete:Metodologia do Ensino, p. 17.

fundamentos do basquetebol são habilidades motoras) não existe um único método a ser seguido".<sup>(13)</sup>

Complementando, segundo Mouly: "O que existe na realidade, são princípios a serem aplicados em cada situação particular".<sup>(14)</sup>

Para fins deste estudo, nos basearemos nos princípios e nas três fases de evolução gradual da execução correta das habilidades adotados por Ferreira e De Rose, para a elaboração de nossa proposta de método de aprendizagem.<sup>(15)</sup> Que são:

- Fase de Aprendizagem - fase na qual segue-se os princípios:

- 1º. Quando o fundamento for considerado como uma tarefa motora simples, será utilizado o método global (no qual o aprendiz executa o movimento na sua forma total, sem divisão de fases). Fundamentos simples: manejo de corpo, manejo de bola, passe, drible e fundamentos individuais de defesa.

- 2º. Quando o fundamento for considerado como tarefa motora complexa será utilizado o método do todo repetitivo (no qual o aprendiz vivencia inicialmente o movimento na sua totalidade, sem sofrer correções, e depois o movimento é dividido em partes onde cada uma será executada em conjunto com as partes anteriores). Fundamentos complexos: bandeja, arremesso com uma das mãos, o jump e o rebote.

- Fase de Fixação - nesta fase os movimentos serão executados de forma dinâmica, e fluente, solicitando do praticante a realização do gesto global.

---

13. Aluísio E.X. FERREIRA, Dante DE ROSE jr, Basquetebol - Técnicas e Táticas: uma abordagem didático-pedagógica, p. 7.

14. MOULY, Apud, Aluísio E.X. FERREIRA, Dante DE ROSE jr, Basquetebol - Técnicas e Táticas: uma abordagem didático-pedagógica, p. 7.

15. Aluísio E.X. FERREIRA, Dante DE ROSE jr, Basquetebol - Técnicas e Táticas: uma abordagem didático-pedagógica, p. 7.

-Fase de Aperfeiçoamento-nesta fase os fundamentos aprendidos e fixados,serão aplicados em situações próximas a realidade de jogo.

Passaremos a seguir para a apresentação de nossa proposta de método de aprendizagem das habilidades específicas do pivô:

-FASE DE APRENDIZAGEM:

-manejo de corpo no espaço restrito da área restritiva(garrafão);

-manejo de bola;

-recepção do passe após ocupar o espaço na área restritiva;

-Passes;

-proteção de rebote;

-rebote;

-postura individual de defesa;

-drible;

pivoteio;

-introdução ao gancho próximo a cesta;

-FASE DE FIXAÇÃO:

-pivoteio com finalização;

-proteção de rebote em situação próxima a de jogo;

-jump curto com presença de marcação;

-gancho próximo a cesta com presença de marcação;

-drible com finalização.

-FASE DE APERFEIÇOAMENTO:

-recepção do passe em situação de jogo(após disputa pelo espaço);

- disputa pelo espaço(marcação por trás,melo-  
corpo e pela frente);
- repetições de arremessos;
- tapinhas;
- repetições de ganchos(próximo ao aro e meia  
distância);
- situações de um contra um;
- situações de dois contra dois.

#### 5-4-MÉTODO DE TREINAMENTO

Após uma parte introdutória, ainda na metodologia de aprendizagem, desempenhada pela fase de aperfeiçoamento(método de aprendizagem), passaremos agora para o método de treinamento das habilidades específicas do pivô.

Neste método as habilidades serão trabalhadas com total atenção à correção dos detalhes, intensidade e volume de treino próximo aos de jogo, buscando a melhor precisão em cada gesto técnico, diante das situações surgidas durante o jogo.

O método será dividido em três momentos:

- Treinamento I:ênfase aos aspectos e situações defensivas;
- Treinamento II:ênfase aos aspectos e situações ofensivas, mas sem preocupação com porcentagem de acerto nas finalizações;
- Treinamento III:ênfase aos arremessos em situação real de jogo, preocupando-se com a porcentagem de acertos e número de repetições.

Os três momentos serão utilizados de acordo com a necessidade imposta pela periodização do treinamento, pelos microciclos e pela preparação tática necessária para cada jogo, não necessariamente respeitando a ordem apresentada anteriormente.

Passaremos a seguir para a apresentação da nossa proposta de método de treinamento das habilidades específicas do pivô:

#### TREINAMENTO I - DEFENSIVO

##### 1) Considerações Técnicas:

- postura individual de defesa;
- marcação por trás;
- marcação meio-corpo;
- marcação pela frente;
- proteção de rebote.

##### 2) Considerações Táticas:

- flutuação;
- troca de marcação.

#### TREINAMENTO II - OFENSIVO

##### 1) Considerações Técnicas:

- ocupação do espaço na área restritiva;
- recepção da bola em situação real de jogo;
- pivoteio;
- rebote ofensivo.

##### 2) Considerações Táticas:

- dois contra dois;
- dois contra dois com a bola vindo do armador ou lateral.

#### TREINAMENTO III - FINALIZAÇÃO

##### 1) Considerações Técnicas:

- gancho curto(direita e esquerda);
- gancho média distância(direita e esquerda);

- arremesso em desequilíbrio;
- tapinha;
- arremesso após rebote ofensivo;
- repetições de jump curto e meia distância;
- lance-livre.

2) Considerações Táticas:

- manobras táticas realizadas com pivôs visando a finalização. Obs: ensaio tático de movimentos ofensivos.

5-5-APRENDIZAGEM E TREINAMENTO ENQUADRADOS NA PERIODIZAÇÃO DE UMA EQUIPE

Para finalizar este capítulo estabeleceremos como e quando os métodos de aprendizagem e treinamento das habilidades específicas se enquadram aos hipotéticos calendário e periodização.

Janeiro-não há treinamento.

Fevereiro-Período de preparação básica;

- Fase de aprendizagem;

- Não há jogos.

Março-Período de preparação básica-1ª quinzena;

- período de preparação específica-2ª quinzena.

- Fase de aprendizagem;

- Jogos amistosos preparatórios.

Abril-Período de preparação específica;

- Fase de fixação;

- 1ª turno da fase de classificação.

Maio-Período de preparação específica-1<sup>o</sup>  
quinzena;

-Período de competição-2<sup>o</sup> quinzena;

-Fase de fixação;

-1<sup>o</sup> turno da fase de classificação-1<sup>o</sup>  
quinzena;

-2<sup>o</sup> turno da fase de classificação-2<sup>o</sup>  
quinzena.

Junho-Período de competição;

-Fase de aperfeiçoamento;

-2<sup>o</sup> turno da fase de classificação.

Julho-Período de transição-1<sup>o</sup> e 2<sup>o</sup> semanas;

-2<sup>o</sup> período de preparação básica-3<sup>o</sup>  
semana;

-2<sup>o</sup> período de preparação específica-4<sup>o</sup>  
semana;

-Fase de aperfeiçoamento-4<sup>o</sup> semana;

-Amistosos-4<sup>o</sup> semana.

Agosto-2<sup>o</sup> período de preparação específica;

-Treinamento(I,II,III);

-1<sup>o</sup> turno da fase semi-final.

Setembro-2<sup>o</sup> período de preparação  
específica;

-Treinamento(I,II,III);

-1<sup>o</sup> turno fase semi-final.

Outubro-2<sup>o</sup> período de competição;

-Treinamento(I,II,III);

-2<sup>o</sup> turno da fase semi-final.

**Novembro-Período de competição;**

-Treinamento(I,II,III);

-2º turno da fase semi-final-até 3ª  
semana;

-Quadrangular final-interior-4ª  
semana.

**Dezembro-2º período de competição;**

-Treinamento(I,II,III);

-2º período de transição-3ª semana;

-Campeonato estadual-2ª semana.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSÃO

O presente estudo não tem caráter conclusivo, uma vez que foi feito com a intenção de sistematizar uma proposta metodológica de aprendizagem e treinamento, e de será aplicada no futuro em equipes das categorias infanto-juvenil e cadete.

Porém, o que podemos concluir através deste estudo e também da observação da evolução do jogo é, que mesmo existindo uma tendência mundial para uma maior versatilidade tática dos jogadores, as situações típicas de pivô permanecerão ocorrendo, justificando assim a necessidade da aprendizagem e treinamento de tais habilidades específicas.

## BIBLIOGRAFIA

- AUERBACH,Arnold. BASKETBALL for the player,the fan and the coach.  
5º ed. New York,Ed.Simon and Schuster, 1975.
- BARBANTI,Valdir José, Teoria e Prática do Treinamento Desportivo.  
São Paulo, Ed.Edgard Blücher, 1979.
- DAIUTO,Moacyr, Basquete:Metodologia do Ensino. 6º ed. São Paulo,  
Ed.Hemus, 1991.
- DANTAS,Estélio H.M., A Prática da Preparação Física. Rio de  
Janeiro, Ed.Sprint, 1985.
- FERNANDES, José Luis. O Treinamento Desportivo:procedimentos  
organização e métodos. São Paulo, EPU, 1981.
- FERREIRA,Aluísio E.X.,DE ROSE,Dante. Basquetebol:técnicas e  
táticas:uma abordagem didático-pedagógica. São Paulo, Ed.  
EPU/EDUSP, 1987.
- FIBA. Regras Oficiais de Basketball 1990-1994. São Paulo, Ed. A  
americana, 1991.
- HARRISON,G.A. e outros. Biologia Humana:Introdução à  
evolução,variação e crescimento humano. São Paulo,Companhia  
Editora Nacional/EDUSP, 1971.
- HOUSSAY,Bernardo A. Fisiologia Humana. Rio de Janeiro,  
Ed.Guanabara/Koogan, 1984.
- MAGILL,Richard A. Aprendizagem Motora:conceitos e aplicações. São  
São Paulo, Ed.Edgard Blücher, 1984.
- MARCONDES,Eduardo. Crescimento Normal e Deficiente. 2º ed.  
São Paulo, Ed.Sarvier, 1978.
- MARQUES,Wlamir. Caderno Técnico-Didático Basquetebol-MEC-SEED.  
Brasília, 1980.
- MELLEROWICZ,H.,MELLER,W. Treinamento Físico:bases e princípios  
fisiológicos. São Paulo, Ed.EPU, 1987.

O treino com crianças e jovens. Revista Desportos(xerox).

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

PRIMO,Giancarlo. Baloncesto:El ataque. Barcelona, Ed.Martinez Roca, 1988.

\_\_\_\_\_ Baloncesto:La defnsa. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 1988.

SEVERINO,Antonio Joaquin. Metodologia do Trabalho Científico. 18ª ed. São Paulo, Ed.Cortez/Editores Associados, 1992.

TUBINO,Manuel José Gomes. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo. 3ªed. São Paulo, Ed.IBRASA, 1984.

VALDÉS,Tito. Técnica del baloncesto. Barcelona, Ed.Sintes, 1974.