

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARCUS VINÍCIUS DA SILVA SOARES

**COMO SE DESENVOLVE O TREINAMENTO DAS EQUIPES INICIANTE DE
BASQUETEBOL NA CIDADE DE JOÃO PESSOA**

**JOÃO PESSOA – PB
Abril, 2008**

MARCUS VINÍCIUS DA SILVA SOARES

**COMO SE DESENVOLVE O TREINAMENTO DAS EQUIPES INICIANTE DE
BASQUETEBOL NA CIDADE DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Educação Física do Centro de
Ciências da Saúde da Universidade Federal
da Paraíba como requisito parcial para a
obtenção do grau de Licenciatura.

Prof. Ms. Fernando José de Paula Cunha
Orientador

JOÃO PESSOA – PB
Abril, 2008

MARCUS VINÍCIUS DA SILVA SOARES

**COMO SE DESENVOLVE O TREINAMENTO DAS EQUIPES INICIANTE DE
BASQUETEBOL NA CIDADE DE JOÃO PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Educação Física do Centro de
Ciências da Saúde da Universidade Federal
da Paraíba como requisito parcial para a
obtenção do grau de Licenciatura.

Aprovada em ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA:

Orientador - Prof. Ms. Fernando José de Paula Cunha
(Universidade Federal da Paraíba)

Membro – Prof. Esp. Idebaldo Grisi
(Universidade Federal da Paraíba)

Membro – Prof. Ms. Valter Azevedo Pereira
(Universidade Federal da Paraíba)

JOÃO PESSOA – PB
Abril, 2008

DEDICATÓRIA

Para minha família, que durante todo esse tempo de estudo, sacrificou-se para dar o melhor e me apoiando nos momentos mais difíceis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu precioso Deus, por me dar saúde e forças para alcançar os objetivos da minha vida;

Aos meus pais e irmão, por me ajudarem nos momentos difíceis nessa caminhada;

Ao meu orientador Professor Ms. Fernando José de Paula Cunha, pelo compromisso, total apoio e que tenho como um grande amigo;

A toda equipe da Federação Paraibana de *Basketball*, pela aprendizagem diária como arbitro.

As equipes e professores/técnicos participantes integrantes da amostra, pela disponibilidade e compreensão;

Aos professores do curso em geral, pela grande parcela de contribuição do conhecimento durante minha formação acadêmica;

Aos funcionários pelo respeito, disponibilidade e compreensão;

Aos meus colegas de sala de aula, pelas trocas de informação e debates;

“Despertar a curiosidade, inata ao homem e vivacíssima no menino, eis o primeiro empenho do professor, num método racional. Da curiosidade nasce a atenção; da atenção a percepção e a memória inteligente”.
(Pablo Picasso)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi comparar os perfis de treinamento encontrados nas equipes iniciantes de basquetebol na cidade de João Pessoa e fazer um comparativo no que, a Confederação Brasileira de Basketball (CBB) propõe como forma adequada de fazer a iniciação nesse esporte. Participam deste estudo 5 equipes do sexo masculino, que irão participar do Campeonato Paraibano de basquetebol Pré-Mirim e Mirim do ano de 2008, que tem duração de 7 meses e que já estão em treinamento há 2 meses, com idade entre 10 a 14 anos. No treinamento podem-se dividir os conteúdos em preparação física, técnica, tática e psicológica. Onde na preparação física foi observada a realização das capacidades condicionais (força, resistência e velocidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, agilidade e reação), na técnica foi analisada os trabalhos individuais (com, sem bola e defensiva), a tática foi observada situações 1x1, 2x2, 3x3, contra-ataque, ataque de posição e defesa coletiva, na preparação psicológica foram analisadas as dinâmicas em grupo, onde é fundamental ter uma comunicação clara e eficaz com os colegas e a comissão técnica. Observou-se que em todas as equipes os treinos de qualquer das capacidades motoras são baixas, especialmente no caso das capacidades coordenativas. As condicionais há uma maior dedicação a capacidade da resistência e velocidade, ficando uma carência no treinamento de força. Na preparação técnica, é dada importância ideal os trabalhos da técnica individual com bola, onde tem maior volume os conteúdos de lançamento com passada e em apoio. Na técnica ofensiva sem bola e defensiva são poucas trabalhadas, nas equipes analisadas apenas 1 equipe realizou um trabalho da técnica defensiva, da posição básica defensiva. Na tática, as situações de 1x1, 2x2 e contra-ataque foram encontrados de forma adequados, mais ficando a situação de 3x3, ataque de posição e defesa coletiva tiveram interesses reduzidos, em especial, a situação de 3x3, pois é um excelente método para as equipes de formação. Na preparação psicológica, onde foi observado o trabalho em grupo e comunicação, todas as equipes tiveram conteúdos no início dos treinos lúdicos, onde o objetivo principal foi mostrar aos garotos o papel do trabalho coletivo e as vantagens em realizar tarefas em grupo, todas as equipes tiveram esse trabalho de preparação psicológica. Diante do observado nos treinamentos das equipes, conclui-se que há pontos positivos e outros negativos, ficando muito a desejar a preparação física, o trabalho de técnica defensiva e a situação de 3x3 na tática, dificultando assim, um melhor desenvolvimento de um futuro atleta e acabando vindo nem a acontecer, devido a essas falhas na sua iniciação.

Palavras-chave: basquete, treinamento, iniciação.

ABSTRACT

The objective of this study was to compare the profiles of training found in the beginning teams of basketball in the city of João Person and to make a comparative degree in what, the Brazilian Confederation of Basketball (CBB) considers as adequate form to make the initiation in this sport. 5 teams of the masculine sex participate of this study, that will go to participate of the Paraibano Championship of basketball Pré-Mirim and Mirim of the year of 2008, that it has duration of 7 months and that already they are in training has 2 months, with age enter the 10 14 years. In the training the contents in physical preparation can be divided, technique, psychological tactics and. Where in the physical preparation it was observed the accomplishment of the conditional capacities (force, resistance and speed) and coordenativas (coordination, balance, agility and reaction), in the technique was analyzed the individual works (with, without ball and defensive), the tactics were observed situations 1x1, 2x2, 3x3, counterattack, attack of position and collective defense, in the psychological preparation had been analyzed the dynamic in group, where it is basic to have a clear and efficient communication with the colleagues and the commission technique. It was observed especially that in all the teams the treinos of any of the motor capacities are low, in the case of the coordenativas capacities. The conditional ones have a bigger devotion the capacity of the resistance and speed, being a lack in the force training. In the preparation technique, it is given to ideal importance the works of the individual technique with ball, where it has greater volume the contents of passed launching with and in support. In the offensive technique without ball and defensive they are few you work, in the analyzed teams only 1 team had a work of the defensive technique, of the defensive basic position. In the tactics, the situations of 1x1, 2x2 and adjusted counterattack had been found of form, more being the situation of 3x3, attack of position and collective defense had had reduced interests, in special, the situation of 3x3, therefore it is an excellent method for the formation teams. In the psychological preparation, where it was observed the work in group and communication, all the teams had had contents of the playful treinos at the beginning, where the main objective was to show to the boys the paper of the collective work and the advantages in carrying through tasks in group, all the teams had had this work of psychological preparation. Ahead of the observed one in the training of the teams, it is concluded that it very has positive points and other negatives, being to desire the preparation, the work of defensive technique and the situation of 3x3 in the tactics physical, thus making it difficult, one better development of a future athlete and finishing come nor to happen, due to these imperfections in its initiation.

Word-key: basketball, training, initiation.

LISTA DE ANEXOS

ANEXO I – Termo de consentimento e livre esclarecimento.....	43
ANEXO I – Formulário de Observação.....	45
ANEXO III - Certidão.....	46

LISTA DE TABELA

TABELA 01 – Resultados em média(%) encontrados nos treinos.....	33
---	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. OBJETIVOS.....	15
2.1 Objetivo Geral.....	15
2.2 Objetivos Específicos.....	15
3. JUSTIFICATIVA.....	16
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	17
4.1 Histórico / Evolução de basquetebol.....	17
4.2 Basquete no Brasil.....	19
4.3 Basquete na Paraíba.....	21
4.4 Caracterização do basquetebol.....	22
5. METODOLOGIA.....	29
5.1 Caracterização da pesquisa.....	29
5.2 Amostra.....	29
5.3 Treinamento proposto pela CBB.....	30
5.4 Instrumento.....	31
5.5 Procedimento para coleta de dados.....	32
5.6 Análises e tratamento dos dados.....	33
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	34
7. CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS.....	39
ANEXO.....	42

1. INTRODUÇÃO

O período de formação de um atleta é considerado como intermediário entre a iniciação esportiva e a prática profissional de alto rendimento, e também, é considerado como trabalho de base por formar estrutura primária para o alto rendimento. Nessa fase de iniciação busca-se orientar as ações dos jovens em formação para que os aspectos técnicos, táticos, preparação física e o desenvolvimento psicológico sejam desenvolvidos de maneira intencional, trazendo benefícios para a sua formação global, ultrapassando os limites da quadra, possibilitando a eles transferir os conhecimentos adquiridos ao longo dos treinamentos para a sua vida pessoal, justificando a importância do trabalho de base desenvolvido em uma instituição, proporcionando assim condições para que valores morais possam ser agregados complementando a formação familiar, esportiva, social e humanista do atleta. Nas etapas iniciais da formação esportiva, a importância e a necessidade de identificar e apontar às crianças os valores esportivos com o exemplo o *fair play* – que servirá como elemento preventivo de agressão e violação de regras e normas por não valorizar a vitória a qualquer preço.

Diante disso é relevante esclarecer que o objetivo é simultaneamente o desenvolvimento pessoal e esportivo-profissional de alto nível, por um processo de treinamento a longo prazo, tal como propõe Werneck, 1996 (apud Böhme, 2000, p.26)

“A prática desportiva mundial demonstra de modo cada vez mais claro o desempenho esportivo para o alto nível de rendimento só pode ser alcançado quando os fundamentos necessários para os mesmos são desenvolvidos na infância e na juventude o que pressupõe o planejamento sistemático de um programa de treinamento a longo prazo”

O princípio básico e essencial do programa de formação de atleta é o desenvolvimento global e integral do jovem esportivo. Isso significa que não são privilegiados os aspectos esportivos em prejuízo do desenvolvimento pessoal, mais

que fatores como a formação moral, ética, escolar, intra e interpessoal são respeitados e valorizados em igual proporção.

O contato da criança com a modalidade e organização do treinamento no seu início de forma lúdica, faz surgir o seu gosto pelo o esporte, mais com a oportunidade para ela brincar. A referência do lúdico para as crianças na iniciação faz com que elas trabalhem os aspectos coordenativos de maneira geral (desenvolvimento das capacidades coordenativas, que compõem a base de técnicas desportivas) e as capacidades físicas básicas. De maneira variada e criativa, são introduzidas habilidades básicas com correr, saltar, arremessar, apanhar, rebater, equilibrar e rolar ao explorar os jogos e brincadeiras infantis adaptadas.

O desenvolvimento das capacidades motoras gerais com solicitações específicas da modalidade que pratica deve constituir objetivo prioritário para um praticante que está a iniciar uma carreira desportiva (MESQUITA, 1997).

Devemos procurar, na criança, colocar em simultâneas exigências coordenativas e exigências condicionais, sem que, contudo as exigências no plano coordenativo sejam elevadas que se constituam como um fator limitador do desenvolvimento condicional (MARQUES, 1995).

Relativamente ao desenvolvimento da força, este, só tem sentido a partir da puberdade (Anõ, 1997). Segundo Adelino e al. (1999), não existem dúvidas sobre a necessidade de iniciar cedo o treino da força, não se resumindo este à exercitação com cargas elevadas. O objetivo deste tipo de treino nos mais jovens prende-se com o fortalecimento harmonioso dos principais grupos musculares do corpo.

A propósito do desenvolvimento da resistência nos mais jovens, Astrad (citado por Anõ 1997, pp. 23) demonstrou a importância do seu desenvolvimento sobre condições aeróbicas.

Com jovens, o treino da velocidade deve ser uma das partes da unidade de treino, sendo esta capacidade um pressuposto elementar do rendimento desportivo em idades mais avançadas (ADELINO e al., 1999).

O treino das capacidades coordenativas e o treino técnico devem constituir-se como prioridades no treino de jovens (Adelino e al., 1999). A preparação técnica do atleta é o conjunto de ensinamentos que lhe são ministrados acerca do movimento e da ação que constituem o meio adequado a prossecução da competição desportiva

ou execução dos treinos, sendo que a preparação tática assegura a sua utilização correta (MATVÉIEV, 1981).

Segundo o mesmo autor, a preparação tática está, na maioria dos casos, tão interligada à preparação técnica, que é difícil estabelecer uma clara linha divisória entre elas.

A aprendizagem das habilidades técnicas deve ser prioridades na formação desportista do praticante (Coelho, 1988), pois é através delas que o jogador materializa decisões em situação de jogo (MESQUITA, 1997).

O treino de competências psicológicas nunca poderá estar disfarçado do processo de treino que visa o desenvolvimento motor e a aprendizagem técnica e tática, assumindo-se como parte integrante das tarefas do treino específicas do desporto (ARAÚJO, 1999).

Em relação à preparação psicológica de crianças e jovens, Adelino e al. (1999), referem as seguintes competências: motivação; autoconfiança; e, concentração.

As variações psicológicas, sociológicas e comportamentais entre crianças, causadas por diferentes níveis de desenvolvimento influenciam as suas experiências desportivas de socialização e de motivação, de tal forma que, se for dada a oportunidade às crianças de participarem em programas de treino de competências psicológicas ajustados ao seu desenvolvimento, é provável que elas venham a ter experiências mais produtivas, divertidas e com sucesso no desporto (ARAÚJO, 1999).

O treinamento a longo prazo realizado de forma planejada e sistemática é uma característica mais importante no trabalho de formação, pois permite aos técnicos traços estratégicos visando à evolução do atleta hoje e no futuro e não somente privilegiando o campeonato daquele ano.

Logo, este projeto tem como finalidade de verificar como se desenvolve o treinamento de equipes iniciantes de basquetebol da cidade de João Pessoa/PB e fazer um comparativo com o que é proposto pela Confederação Brasileira de Basquetebol em treinamento para equipes iniciantes.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- O presente estudo tem como objetivo analisar como se desenvolve o treinamento de equipes iniciantes de basquetebol na cidade de João Pessoa/PB e fazer seu comparativo com o perfil proposto pela Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB) para as categorias iniciantes no que tange os aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

2.2 Objetivos Específicos

- Analisar a organização do treinamento das equipes iniciantes de João Pessoa/PB, no que diz respeito a divisão do treino.
- Descrever os conteúdos abordados no treino: A preparação física, tática, técnica e psicológica.
- Comparar os resultados dos aspectos do perfil de treinamento da equipe iniciante encontrados com o que é proposto pela Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB).

3. JUSTIFICATIVA

O estudo fez uma análise do treinamento de equipes iniciantes de basquetebol com a faixa etária de 10 a 14 anos, observando de como se divide o treinamento em suas preparações (físico, tático, técnico e psicológico). Juntamente com essa análise, fazer um comparativo entre perfis com o que é proposto pela a Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), onde se baseia que seja um perfil ideal para a iniciação esportiva no basquetebol.

Com essa análise e foi feito o comparativo entre os perfis, e buscou verificar os pontos positivos e negativos encontrados nos perfis das equipes iniciantes de acordo com o perfil proposto, e com isso, trazer um respaldo para os treinadores que trabalham da cidade de João Pessoa/PB, vindo trazer uma melhoria em todos os aspectos na formação de crianças não apenas para o esportivo, como também, humanista.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Histórico / Evolução do Basquetebol

Entende-se que o basquetebol, na sua expressão e como uma modalidade esportiva que envolve a competição, para ser compreendido e interpretado, exige investigação em relação a sua evolução, através dos tempos, de maneira que se possa situar as etapas mais relevantes do seu desenvolvimento, contribuindo, desse modo, não só para o perfeito entendimento do jogo, de sua essência mas, também, para interesse pedagógico e metodológico no processo das características iniciais dos praticantes.

Para se interpretar o basquetebol, se analisar suas regras, as técnicas e as diferentes táticas defensivas e ofensivas, que dependem do ensino inicial, do treino e da competição, indispensável se tornam um conhecimento de sua origem e evolução.

Muitos autores, entre eles: Almeida (1998) e Araújo (1992), o basquetebol foi criado em 1891, na cidade de Springfield, estado de Massachusets, nos Estados Unidos da América, afirmam ainda, em suas obras, que o diretor do Instituto Técnico da referida cidade, Dr. Luther Halsey Gulick, sentindo a necessidade de atividades mais atraentes, chamou o professor de Educação Física, James Naismith, e pediu-lhe que tentasse criar um novo jogo.

Consultando alguns autores, entre outros, Almeida (1998) e Lima (1988), com relação ao surgimento do basquetebol, nota-se que Naismith resolveu atender o pedido do diretor do Instituto e pôs-se a pensar sobre alguns jogos. Mas o novo jogo deveria atender alguns requisitos essenciais, como: Que servisse para um grande número de alunos ao mesmo tempo; Que fosse atraente; Que fosse fácil de aprender; Que não fosse violento; Que pudesse ser adaptado em qualquer espaço; Que servisse como exercício completo; e que fosse científico, para lograr interesse geral.

O novo jogo nasceu da necessidade de se praticarem atividades esportivas durante o rigoroso inverno americano, mais Naismith quase que desistiu no seu início, pois encontrar a finalidade imediata do novo jogo foi uma tarefa difícil.

O objetivo de sua criação era atingir os jovens americanos que se ausentavam das aulas de educação física, pelo fato de não aceitarem mais os métodos ginásticos como: Sueco, Francês, Dinamarquês, pois os mesmos já se tornavam monótonos e sem motivação.

No seu pensar na criação do novo jogo Naismith notou que os esportes mais atraentes eram aqueles que envolviam uma bola, mas não poderia ser uma bola pequena, porque necessitaria de material complementar, para ser jogado. Então, se pensou numa bola grande, o que seria mais fácil e barato. E foi diante desses pensamentos que se originaram as primeiras regras.

Assim sendo, as primeiras regras foram: que a bola deveria ser esférica e grande; o jogador não poderia correr com a bola, deveria passá-la, e não transportá-la.

Com relação ao alvo, pensou-se em colocá-lo a uma altura tal, que os alunos não conseguissem ficar em volta, a fim de não permitir que fizessem pontos.

Almeida (1988) relata que o professor Naismith solicitou ao zelador do ginásio que lhe arrumasse duas caixas de 15 polegadas, mais não foram caixas, e sim cestos de colher pêssegos; e os mesmos tinham a medida de 0,45cm de diâmetro. Foram colocados a uma altura de 10 pés, sendo 3m05. Curiosamente, essas medidas estão sendo usadas até hoje, em jogos oficiais.

Com tudo pronto, só restava chamar os alunos, que, prontamente, atenderam à convocação, mais com um certo receio sobre o novo jogo. Houve, até, alguns alunos que não acreditavam no seu êxito.

Lima (1988) relata que o novo jogo foi tão empolgante, que tiveram dificuldade de tirar os alunos do ginásio, depois do horário. Esse jogo foi batizado por um aluno irlandês, cujo nome é Frank Mahan, de Basketball.

Nota-se que James Naismith não imaginava que o novo jogo iria transformar-se em uma das modalidades esportivas mais praticadas em todo o mundo. Além do mais, a evolução do basquetebol, desde a sua criação, tem sido em grande parte, motivada pela inovação e modificação das regras, que estabelecem, a cada mudança, uma motivação a mais para sua prática, pelo fato de as regras representarem, na sua essência, a estrutura do jogo, sobre a qual se elaboram e se constroem as técnicas e táticas, sempre dentro de um processo evolutivo, em virtudes de serem provocadas, constantemente, pela situação de competição.

A essência das regras do jogo de basquetebol, como a altura e o diâmetro do aro, as regras disciplinares, que têm a preocupação de evitar o contato entre os adversários, não permitindo que os mesmo usem atitudes ilícitas, com relação a seu próprio e ao jogo, estão preservadas até hoje. Portanto, pode-se afirmar que é um dos segredos do sucesso dessa modalidade esportiva, desde a sua criação.

Silva (1991) comenta que o basquetebol se difundiu rapidamente, tendo, como base, a Associação Cristã de Moços (ACM), dentro da qual foi criado e que mantinha colégios por todo o continente.

O basquetebol foi incluído pela primeira vez, nos Jogos Olímpicos apenas para demonstração, no ano de 1904, em Sant Louis, mas as origens desse esporte datam de 1891, quando um pastor protestante, James Naismith, professor da escola Y.A.C.A (Young Mens Christians Association) de Springfield, criou o novo jogo, com a finalidade específica de atrair os jovens para as atividades físicas.

4.2 Basquetebol no Brasil

O Brasil foi um dos primeiros países a conhecer a novidade. Augusto Shaw, um norte-americano nascido na cidade de Clayville, região de Nova York, completou seus estudos na Universidade de Yale, onde em 1892 graduou-se como bacharel em artes e onde Shaw tomou contato pela primeira vez com o basquete.

Dois anos depois, recebeu um convite para lecionar no tradicional Mackenzie College, em São Paulo. Na bagagem, trouxe mais do que livros sobre história da arte. Havia também uma bola de basquete. Mas demorou um pouco até que o professor pudesse concretizar o desejo de ver o esporte criado por James Naismith adotado no Brasil. A nova modalidade foi apresentada e aprovada imediatamente pelas mulheres. Isso atrapalhou a difusão do basquete entre os rapazes, movidos pelo forte machismo da época. Para piorar, havia a forte concorrência do futebol, trazido em 1894 por Charles Miller, e que se tornou a grande coqueluche da época entre os homens.

Aos poucos o persistente Augusto Shaw foi convencendo seus alunos de que o basquete não era um jogo de mulheres. Quebrada a resistência, ele conseguiu montar a primeira equipe do Mackenzie College, ainda em 1896. Uma foto enviada

ao Instituto Mackenzie nos Estados Unidos, mostra o que seria a primeira equipe organizada no Brasil, justamente por Shaw.

Em 1912, no ginásio da rua da Quitanda, no centro do Rio de Janeiro, aconteceram os primeiros torneios de basquete. Em 1913, quando da visita da seleção chilena de futebol a convite do América Futebol Clube, seus integrantes, membros da ACM de Santiago, passaram a freqüentar o ginásio da rua da Quitanda. Henry Sims, convenceu os dirigentes do América a introduzir o basquete no clube da rua Campos Salles, no bairro da Tijuca. Para animá-los, arranhou um jogo contra os chilenos oferecendo uma equipe da ACM, com o uniforme do América que triunfou pelo curioso score de 5 a 4. O plano vingou e o América foi o primeiro clube carioca a adotar o basquete.

As primeiras regras em português foram traduzidas em 1915. Nesse ano a ACM realizou o primeiro torneio da América do Sul, com a participação de seis equipes. O sucesso foi tão grande que a Liga Metropolitana de Sports Athléticos, responsável pelos esportes terrestres no Rio de Janeiro, resolveu adotar o basquete em 1916. O primeiro campeonato oficializado pela Liga foi em 1919, com a vitória do Flamengo.

Em 1922 foi convocada pela primeira vez a seleção brasileira, quando da comemoração do Centenário do Brasil nos Jogos Latino-Americanos, um torneio continental, em dois turnos, entre as seleções do Brasil, Argentina e Uruguai. O Brasil sagrou-se campeão, sob a direção de Fred Brown. Em 1930, com a participação do Brasil, foi realizado em Montevideú, o primeiro Campeonato Sul-Americano de Basquete.

Em 1933 houve uma cisão no esporte nacional, quando os clubes que adotaram o profissionalismo do futebol criaram entidades especializadas dos vários desportos. Nasceu assim a Federação Brasileira de Basketball, fundada a 25 de dezembro de 1933, no Rio de Janeiro. Em assembléia aprovada dia 26 de dezembro de 1941, passou ao nome atual, Confederação Brasileira de Basketball.

4.3 Basquete na Paraíba

Em virtudes da escassez de fontes principais e secundárias acerca do histórico do basquetebol da Paraíba, não foi possível reconstituir de maneira satisfatória todo o retrospecto desse esporte ao longo de suas existências em nosso Estado. No entanto, jugou-se necessário realizar um breve estudo com base em depoimentos de treinadores e/ou atletas e em algumas poucas informações factuais.

Apesar de o basquetebol ter sido criado em 1881 no Instituto técnico de Springfield, somente na década de 1930 foi que os pessoenses tomaram conhecimento da existência desse esporte que, a exemplo do futebol, contagiou uma grande multidão. Nesse período o basquetebol conseguiu muitos seguidores, notadamente jovens que se entusiasmaram com a chegada dessa modalidade esportiva em terras paraibanas.

Desse modo, mais de 30 anos depois de introduzido no Brasil foi que esse vibrante esporte passou a ser praticado na capital do estado da Paraíba. A primeira partida de “bola ao cesto”, denominação a qual era conhecido, que se tem notícia aconteceu entre as equipes da II Bateria de Montanha e do Centro Agrícola “Presidente João Pessoa” (não se sabe quem saiu vitorioso desse confronto). De acordo com esse dado histórico observa-se que o Exército, através do 22º Batalhão de Caçadores (atual 15º Batalhão de Infantaria), já praticava o basquetebol em João Pessoa.

Os jogos de basquetebol do Esporte Clube Cabo Branco foram iniciados nos anos 40. Naquela época, o basquete já era muito difundido em todo o Nordeste e aportou aqui, ao que tudo indica, trazido por paraibanos que estudavam nas cidades de Rio de Janeiro e Salvador. No entanto, tudo era praticado na base do amadorismo.

Estes dados nos levam a crer que antes de 1940 o Esporte Clube Cabo Branco e a população da Paraíba praticava o emocionante jogo de “bola ao cesto”, mais conhecido hoje em dia como Basquetebol.

Então diante do encontrado, coube ao Esporte Clube Cabo Branco a primazia de lançar a prática do basquetebol nos clubes sociais de João Pessoa, a exemplo do Clube Ástrea e de tantos outros. Esses clubes foram formando ótimas equipes, as quais disputavam os campeonatos tanto a nível estadual como regional.

4.4 Caracterização do Basquetebol

De acordo com a definição do artigo 1º das regras oficiais de Basketball e manual de árbitros (C.B.B. 1988/2002) é assim definido o jogo:

1.1 Basketball é jogado por duas equipes de cinco jogadores cada. O objetivo de cada equipe é o de marcar pontos na cesta do adversário e evitar que a outra equipe obtenha a posse da bola ou faça pontos.

1.2 A cesta que é atacada por uma equipe é a cesta oponente e a cesta a qual é defendida por uma equipe é a sua própria cesta.

1.3 A bola poderá ser passada, arremessada, “tapeada”, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitadas as restrições dispostas nas seguintes regras.

1.4 A vencedora do jogo é a equipe que fizer a maior número de pontos ao final do tempo de jogo.

Endende-se que a finalidade do jogo de basquetebol consiste em introduzir-se a bola no aro, após, superar-se o adversário, uma tarefa, na maiorias das vezes, muito difícil. Entretanto, para cumprir essa finalidade, os jogadores têm a necessidade de passar a bola uns aos outros, driblá-la (de acordo com as regras oficiais de basquetebol, driblar é o ato de impulsionar a bola contra o solo e, num movimento contínuo realizá-lo novamente, sem que a mesma pare na mão do jogador) e arremessá-la ao aro, utilizando, para tanto, formas especiais de desenvolvimento dos fundamentos técnicos do esporte.

O basquetebol é um dos esportes coletivos que exigem uma atividade máxima, por parte do organismo, talvez por depender das mãos, que representam a características dos agentes de movimento.

É de conhecimento geral que poucos esportes podem concentrar, em sua ação, dupla vantagem de servir para o desenvolvimento físico e a capacidade interessante de trabalhar com as emoções do indivíduo, que estão inerentes ao jogo de Basquetebol.

O conjunto de alguns elementos está intimamente relacionados uns com os outros, em determinadas situações concretas do jogo, que são as ações dos jogadores. Isto, porque a técnica, no basquetebol, é a forma pela qual os jogadores executam e desenvolvem, racionalmente, os elementos fundamentais durante uma partida. Para tanto, eles, na fase de iniciação, têm que passar por alguns processos pedagógicos e métodos de ensino que lhe possibilitem executá-los com perfeição.

Para Valdés (1967), o basquetebol é, do ponto de vista biológico, um jogo completo, adequado, para criar e obter um melhoramento das possibilidades atléticas, tais como: velocidade, agilidade, melhoria da capacidade aeróbia, cardiovascular, entre outras.

O basquetebol, como esporte, quando se adapta às habilidades específicas de cada indivíduo, constitui uma fonte de saúde e equilíbrio, desenvolve suas qualidades superiores de iniciativa, coleguismo e, acima de tudo, determinação naquilo que faz, com muito responsabilidade, dando ao homem a oportunidade de conhecer-se, de expressar-se e de superar-se.

A divulgação do basquetebol mundial explica-se sobretudo, pelo seu elevado valor para a formação física e intelectual, pela reduzidas dimensões do campo de jogo e pela sua dinâmica empolgante.

Percebe-se que as particularidades da concepção e das regras do jogo induzem grandes exigências à rapidez e à destreza dos jogadores, que, a todo momento e nas mais complicadas situações durante o jogo, devem estar em condições de dominar o seu próprio corpo e bola.

Salienta Daiuto (1984, p.87) que: “o basquetebol é sem dúvidas, um esporte completo, sendo uma sucessão de esforços intensos e breves, realizando em ritmos diversos, bem como, é um conjunto de corridas, de salto e de lançamentos”.

Entende-se, que os iniciantes possam realizar todos os movimentos durante a iniciação dos fundamentos do basquetebol, faz-se necessário dedicar-se à sua prática, seguir uma seqüência pedagógica dos fundamentos, bem como possuir, ou estar em desenvolvimento, as capacidades motoras.

Para Araújo (1992, 9-17), “o basquetebol é um esporte de gestos técnicos, e a base fundamental em que assenta o comportamento tático dos atletas dependem desses gestos técnicos”. Assim sendo, adere-se a idéia do citado autor,

afirmando-se que, tanto o componente técnico como o tático deve apresentar-se indissolivelmente ligado um ao outro.

Apontam-se alguns aspectos fundamentais no manejo de corpo, sendo eles: saída rápida, parada brusca e mudança de direção. E, para que se realizem todos esses movimentos, é necessário, ainda, o desenvolvimento das qualidades físicas básicas, como a força, velocidade, resistência e agilidade ou destreza.

Entende-se, ainda, que os aspectos fundamentais acima citados são os norteadores para o desenvolvimento do manejo de corpo, sem os quais, dificilmente, o atleta terá bom desempenho desse fundamento.

Clenaghan e Gallahue (1985), advertem que existem várias habilidades físicas. Dentre elas, estão a agilidade, flexibilidade e a força, que são as habilidades que têm maior relação com o rendimento dos padrões motores elementares. Portanto, nota-se, nas afirmações dos referidos autores, que as habilidades estão intimamente ligadas ao manejo do corpo e manejo de bola.

Acredita-se que a agilidade, por exemplo, somente será adquirida, por meio de exercícios educativos que provoquem a constante troca de altura do corpo, isto é, abaixando e levantando, bem como a alternância de distâncias e mudanças de direção, situações que são, freqüentemente, usadas em jogos de basquetebol, como, por exemplo: saídas rápidas, paradas bruscas, saltos e mudança de direção.

Nota-se que poucos esportes podem concentrar, em sua ação, uma dupla função: a vantagem de servir para o desenvolvimento físico geral e a capacidade interessante de trabalhar com as emoções do indivíduo, essas intrínsecas no jogo de basquetebol.

Acredita-se que o basquetebol não se prende por simples imitação, posto que, depende da formação de hábitos motores, que deve ser adequadamente orientados, para se evitar a instalação de vícios na execução da técnica correta de seus fundamentos iniciais, principalmente nos movimentos finais da execução de um fundamento, como é o caso do arremesso, por exemplo.

Dieckert (1997, p. 188) afirma que aprender movimentos significa a apropriação, correção e estabilização de prontidões esportivas, como resultados de sua execução repetida e consciente; e que os progressos da aprendizagem são efetivados, sobretudo pela melhora da situação conjunta do sistema nervoso central e da musculatura.

Compreende-se que a técnica, no basquetebol, é a forma pela qual os jogadores executam e desenvolvem, racionalmente, os elementos fundamentais durante uma partida. E, para que isso ocorra, na fase final, obrigatoriamente, têm que passar por alguns processos pedagógicos e métodos de aprendizagem, que possibilitem executá-los com perfeição, no momento do jogo, sendo, também necessário para sua prática, como forma de lazer.

Barbanti (1999) relata que os jogos coletivos exigem combinações de força, velocidade, resistência, agilidade, flexibilidade e coordenação em vários graus. Elucida, ainda, que a maior importância é como esses fatores são integrados para melhorar as habilidades dos esportes.

O desenvolvimento das capacidades físicas deve acontecer logo que a criança inicia as atividades em forma de brincadeiras nas ruas ou jogos recreativos na iniciação aos 10 anos, nos jogos adaptados desportivos. O próprio jogo coletivo, por meio de seus conteúdos, tem a finalidade de aperfeiçoar a velocidade de reação, a coordenação, a flexibilidade e a capacidade aeróbica dos pré-adolescentes. Isso se torna necessário para um desenvolvimento físico generalizado através de exercícios e jogos.

Na preparação física, as atividades realizadas visam ajudar e cooperar no equilíbrio entre os aspectos que envolvem a formação de um atleta/equipe competitiva, a partir do desenvolvimento e aprimoramento das capacidades motoras, que são divididas em: capacidades condicionais e capacidades coordenativas.

Segundo Gunlach (1968), Citado por Barbanti (1996), as capacidades condicionais são fundamentais na eficiência do metabolismo energético e são basicamente três: força, resistência e velocidade.

As capacidades coordenativas são a base para o aprendizado, execução e domínio dos gestos técnicos, pois possuem a faculdade de organizar e regular o movimento. A chamada 'técnica' no esporte apóia-se e é determinada preponderantemente pelas capacidades coordenativas que permitem às pessoas identificar a posição do próprio corpo ou parte dele em relação ao espaço, ou ainda executar corretamente a sincronia dos movimentos de forma mais precisa e econômica.

Pode-se considerar o trabalho com as capacidades coordenativas fundamental na prática diária, pois permite o uso das mais variadas combinações de

exercícios, atividades específicas (ou não) da modalidade visando à ampliação e variação do repertório motor, tendo como consequência a melhor apreensão e aperfeiçoamento das técnicas esportivas.

As capacidades coordenativas, muitas vezes esquecidas, são salientadas por Tavares (1997), que alude à necessidade do treino dessas capacidades em idades baixas (8-12 anos), que podem, posteriormente, facilitar o treino do desenvolvimento da condição física e o trabalho técnico.

Dean (1992, p. 63) ressalta “que os métodos de treinamento estão intimamente ligados na capacidade de ensinar e que os técnicos têm que ser bons professores, sendo que, nos dias de hoje, os professores entendem o processo de ensinar e as leis de aprender muito melhor do que no passado”.

Observa-se que, ao professor cabe a responsabilidade de fazer a escolha do método a ser aplicado, de acordo com as circunstâncias ligadas às instalações, ao tempo disponível, ao material, aos objetivos e aos sujeitos que serão submetidos ao trabalho.

Entende-se que o educador emérito poderá obter bons resultados, através de um método desaconselhável, ao passo que, melhores métodos podem produzir resultados negativos, quando utilizados por mestres inexperientes.

Iniciação esportiva é o período em que a criança inicia a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, sendo que o objetivo imediato é dar continuidade ao seu desenvolvimento de forma integral, não implicando em competições regulares.

PINNI & CARAZZATTO (1978), preconizam que a iniciação esportiva da criança deve obedecer a duas fases distintas: geral e especializada. Na iniciação geral, que se daria dos 2 aos 12 anos de idade, o objetivo maior seria de formação, preparação do organismo a esforços posteriores, desenvolvimento das qualidades físicas básicas e contato com os fundamentos das diversas modalidades. Não deve haver uma preocupação centralizada na competição esportiva.

JORDIN e CHUDINOV apud FILIN e VOLKOV (1998) constataram que 55% dos campeões e participantes de vinte Jogos Olímpicos (1896 a 1984) tinham mais de 25 anos, e que 59% dos campeões tinham idade entre 25 e 35 anos, mostrando ser estreita a relação entre resultados expressivos e idades maduras. CINAGAWA (1993), deixa um registro muito interessante ao demonstrar que dos 7 aos 12 anos

(período em que muitas crianças iniciam no futsal), a criança está bem longe de atingir seu ápice esportivo, com apenas 40% aos 7 anos e 60% aos 12 anos, apresentando ainda apenas de 10 a 20% do seu desenvolvimento técnico total, e de 40 a 60% de seu desenvolvimento mental. Somente dos 25 aos 27 anos poderá atingir o seu ápice esportivo, com 100% de seu desenvolvimento técnico e mental. Dessa forma, por que exigir da criança performance técnica e emocional elevadas? Estaria ela preparada para isso?

Existe uma divisão etária orientando a iniciação esportiva da criança, o que implica por parte do professor estabelecer objetivos, conteúdos, metodologia e avaliação diferenciados. Significa dizer, que não se deve dar a uma criança de 8, 12 anos, o mesmo tratamento e treinamento que se daria a um adolescente. Fica bem claro nas abordagens que há uma fase antecedendo à outra - a GERAL antecede a ESPECIALIZADA. E, não se enfatiza na iniciação, a busca da especialização esportiva e da excessiva competitividade como fatores determinantes para rendimento e avaliação. Fatores estes somente evidenciados posteriormente, na fase de especialização.

O movimento bem orientado, segundo Guiselini (1984) é visto e comparado como de importância fundamental para o desenvolvimento de todas as potencialidades da criança num todo integrado. É importante também, na iniciação esportiva, que leve em consideração um trabalho que esteja ao alcance da criança, de forma adequada e progressiva, num nível de desenvolvimento motor que capacite a rápida e fácil aprendizagem de movimentos esportivos, desde a sua forma mais simples até a mais complexa e apurada forma de execução.

Atenta-se que a iniciação deve ser feita com critério e senso de responsabilidade, por que se possa aproveitar, integralmente, as qualidades físicas que estão inerentes em cada iniciantes, evitando-se o desperdício de valores humanos, isto é, crianças com talento para o basquetebol.

O conhecimento de cada professor ou técnico, que se relaciona com a fase de iniciação, permite uma intervenção pedagógica apropriada, de maneira a antecipar ou adiar determinadas situações, que interferem, diretamente, no rendimento e na eficiência do ato pedagógico, o que poderá antecipar ou retardar a evolução na execução dos fundamentos técnicos por parte dos participantes.

Cunha (1984, p. 11) afirma que a maneira pela qual o professor ou técnico conduz suas atividades dentro de suas próprias convicções representa a sua

filosofia. Conseqüentemente, no caso do basquetebol deve ter uma filosofia que contenha os princípios que vão nortear sua atividade na orientação e direção de uma equipe.

5. METODOLOGIA

5.1 Caracterização da pesquisa:

Tal pesquisa tem como objetivo verificar como se desenvolve o treinamento de equipes iniciantes de basquetebol na cidade de João Pessoa/PB, como também, junto com esse resultado, fazer uma comparação com o que é proposto pela a Confederação Brasileira de Basquetebol, dentro dos aspectos físico, tático, técnico e psicológicos. Sendo assim, é considerada uma pesquisa investigativo-comparativa, por se tratar de uma pesquisa onde será investigado um perfil de treinamento entre equipes locais e fazer um comparativo com o que é proposto por uma entidade maior no esporte abordado: basquete.

A pesquisa foi feita com equipes que participam do Campeonato Paraibano de Basquetebol no ano de 2008, na categoria iniciante (10 a 14 anos). Com visitas em treinamentos de cada equipe durante três meses, onde foram analisados: a preparação física, táticas, técnicas e psicológica adotados por cada técnico. E, também, depois de todos esses dados conseguidos, fazer uma comparação com o que é proposto, como forma de treinamento adequado para essa idade, pela a entidade máxima no esporte.

Será realizada uma abordagem qualitativa, usando as visitas ao treinamento e a descrição das mesmas e fazer a análise dos resultados, como também, fazendo o comparativo.

5.2 Amostra

O estudo consiste em verificar o desenvolvimento do treinamento de equipes iniciantes de basquetebol na cidade de João Pessoa, seus aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos e fazer uma comparação com o que é proposto pela a Confederação Brasileira de Basquetebol.

A amostra são composta por 5 equipes masculinas de basquete das categorias pré-mirim (2) e mirim (3) que participam do Campeonato Paraibano de Basquete no ano de 2008.

A inclusão da amostra no estudo se deu pelo critério das equipes estarem devidamente inscritas no campeonato paraibano e com permissão dos técnicos de cada equipe. As equipes tiveram detalhamento dos procedimentos e foram solicitados a assinar o termo de consentimento e livre esclarecimento conforme resolução 196/96 (ANEXO - I), como também, a certidão emitida pelo comitê de ética e pesquisa com seres humanos (ANEXO – III).

Foram informados sobre a proposta do estudo e procedimentos adotados aos quais se submeterão para tais coletas de dados, que foi utilizado uma ficha de observação (ANEXO – II).

5.3 Treinamentos proposto pela CBB

A confederação Brasileira de Basquetebol já há alguns anos vem realizando clínicas técnicas, como também, clínicas de arbitragem em todo o território nacional, não só para os profissionais da área, como também, para os estudantes de educação física, árbitros e para todo público em geral de interesse.

As clínicas tem como objetivo fazer a reciclagens dos profissionais, passando novas formas de treinamento, planejamentos, dicas, novas interpretações, mudanças de regras, como qualquer apoio tendo a necessidade.

Nesse estudo se deu ênfase e que é de importância a clinica técnica que é realizada anualmente em todo país, com o interesse de uniformizar os treinamentos em principal das categorias de base. Nesse padrão que deseja a confederação realizar em todo o país, para que não haja uma disparidade muito grande de estados e/ou regiões da forma que se dá o treinamento, em principal da iniciação, a instituição com instrutores de re-nome nacional e com vários anos de experiência como professores e técnicos de equipes vencedoras vem implantando como planejamento para a iniciação, 4 tipos de treinamento e quantidades para serem implantados dentro do treinamento diário.

Nesses tipos de preparação ou de treinamento estão a: preparação física, tática, técnica e psicológica. E, o que é proposto nessas preparações pela a instituição é que todas elas devem ser trabalhadas em todos os treinos, com sua proporção adequada. Essas proporções variam de acordo com o tempo de treino disponíveis em cada treino, para a iniciação o tempo adequado para essa fase é de 1 hora e meia, duas vezes por semana e suas proporções ficam na preparação física de forma a se trabalhar ludicamente em 30% com a motricidade. Na técnica sua proporção fica em 40%, na tática 20% e na psicológica 10%. Diante dessas proporções e utilizando o tempo ideal de treinamento que é proposto, temos então: 27 minutos para a preparação física, 36 min. na técnica, 18min. para a tática e para a psicológica um trabalho de 9 minutos.

Nos trabalhos de preparação física que é proposto a confederação tem como ponto principal o trabalho homogêneo das capacidades coordenativas e condicionais. Nas coordenativas serem trabalhados em especial a força, resistência e velocidade. Nas coordenativas a coordenação, equilíbrio, agilidade e reação.

Os trabalhos da técnica são divididos em: com bola e sem bola. No trabalho com bola o que deve se enfatizar é o manejo com a bola, dribles, lançamentos e passes. No que diz respeito ao trabalho sem bola: técnica de corrida, desmarcação e fintas.

Na preparação tática se propõe as situações de 1x1, 2x2, 3x3, contra-ataque, ataque de posição e defesa coletiva. E, na preparação psicológica, a confederação pede que seu trabalho seja feita em conjunto com muitas vezes com o trabalho físico, pois nele há muito lúdico com as capacidades motoras, sempre trabalho em grupo, onde o seu objetivo e/ou a resposta do trabalho seja algo que envolva todo o grupo e que o mesmo descubra a sua importância.

5.4 Instrumentos

Para a realização desse estudo foi utilizado uma ficha de observação para cada equipe e treino, onde foram observadas algumas características de treino, como as características: da preparação física (capacidade condicionais e coordenativas), da tática (trabalhos individuais com bola, sem bola e defensiva), da

técnica (situações 1x1, 2x2, 3x3, contra-ataque, ataque de posição e defesa coletiva) e psicológica (trabalho em grupos).

5.5 Procedimentos para coleta de dados

Para a coleta de dados foi feita uma ficha de autorização para ser apresentada e assinada por cada técnico e coordenador das equipes/escolas, a fim de que seja realizada a presente pesquisa nestes centros de treinamentos. Sendo feita antecipadamente uma sondagem para a seleção destes locais, por meio da inscrição feita para o Campeonato Paraibano do ano de 2008.

Na ficha de observação contém: o nome da equipe, dia da visita e quais características foram trabalhadas e o seu tempo de realização. As características a serem observadas serão: Preparação Física (capacidades condicionais - força, resistência e velocidade; capacidades coordenativas - coordenação, equilíbrio, agilidade e reação); Preparação Técnica (técnica individual ofensiva com bola, sem bola e técnica individual defensiva); e a Preparação Tática (situações de 1x1, 2x2, 3x3, contra-ataque, ataque de posição e defesa coletiva).

O próprio pesquisador foi o responsável pelas as visitas de campo, no caso no local de treinamento das equipes. Foram feitas 5 visitas para cada uma das equipes, contabilizando ao seu final a soma de 25 visitas as equipes. O horário das visitas ficou de acordo a disponível de treinamento de cada equipe, sendo assim o pesquisador responsável pelo o comparecimento nos horários determinados de cada treino. Em todas as instituições, equipes, atletas, técnicos e coordenadores foi dado total apoio para a realização da pesquisa, e no qual, foi realizado com total tranquilidade sem nenhum obstáculo ou má fé.

No final da pesquisa de completado as 5 visitas a cada equipe, foi conversado com o técnico de cada equipe, e agradecendo por essa oportunidade, abertura para tal pesquisa e convidando-o posteriormente para análise do que foi observado, e com isso, fazer um debate do que pode ser melhorado.

5.6 Análises e tratamento dos dados

Em relação aos volumes de treino por conteúdo, foi elaborada uma ficha de observação para os conteúdos, acima mencionados. Na descrição dos resultados foram utilizados os valores absolutos e percentuais, a média aritmética, sendo que para o tratamento dos dados foi utilizado o *software* “Microsoft Excel - 2007” para Windows.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo apontou equipes que trabalham com a iniciação no basquete na cidade de João Pessoa, buscam uma melhor preparação para a iniciação esportiva da criança, com o que é proposto como sendo a ideal para a instituição maior do esporte, CBB. De acordo com os valores abaixo, podemos notar a pouca atenção que é dada pelos os professores/técnicos para a preparação física na sua iniciação.

Equipes	Preparação				Total
	Física	Técnica	Tática	Psicológica	
1	19,35	45,03	27,5	8,12	100,00
2	22,27	35,22	33,45	9,06	100,00
3	14,8	42,5	29,86	12,84	100,00
4	26,30	38,0	25,70	10,0	100,00
5	26,82	37,10	23,97	12,11	100,00

Tabela 01: Resultados em média(%) encontrados nos treinos.

Com o que é proposto pela a Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), em relação a preparação física para essa faixa etaria, que é 30% de um treino com 90 minutos de duração, as equipes analisadas pela a tabela acima, estão abaixo do proposto pela CBB, não só para a preparação atual da criança, como também, para seu futuro como atleta.

A preparação física foi observado que em todas as equipes os treinos de qualquer das capacidades motoras são baixas, especialmente no caso das capacidades coordenativas. As capacidades coordenativas, muitas vezes esquecidas, são salientadas por Tavares (1997), que alude à necessidade do treino dessas capacidades em idades baixas (10-14 anos), que podem, posteriormente, facilitar o treino do desenvolvimento da condição física e o trabalho técnico. As condicionais há uma maior dedicação a capacidade da resistência e velocidade, ficando uma carência no treinamento de força. Relativamente ao desenvolvimento da força, este, só tem sentido a partir da puberdade (Anõ, 1997). Segundo Adelino e

al. (1999), não existem dúvidas sobre a necessidade de iniciar cedo o treino da força, não se resumindo este à exercitação com cargas elevadas. O objetivo deste tipo de treino nos mais jovens prende-se com o fortalecimento harmonioso dos principais grupos musculares do corpo.

Na preparação técnica os resultados encontrados foram que em 2 equipas observadas, obtiveram resultados de acordo com o que é proposto (40% do tempo de treino). Em outras duas, tiveram resultados satisfatórios chegando muito próximo do valor desejado (38% e 37,1%). A outra equipa obteve 35,22%, resultado abaixo do proposto pela Confederação, mais aceitável ficando bem próximo da ideal.

Em relação à técnica individual ofensiva sem bola a maior ênfase é dada à técnica de corrida e à desmarcação, sendo que em relação à técnica individual ofensiva com bola os conteúdos que apresentam maior volume são o lançamento na passada e o lançamento em apoio. Sendo que, algo que foi observado durante os treinos e em todas as equipas, foi um baixo volume do trabalho da técnica individual da defesa, em especial da posição básica defensiva.

No trabalho tático foi encontrado resultados muito elevados em todas as equipas. Nota-se muita ênfase que os professores/técnicos dão a essa preparação, sendo esta feita num momento não adequado. O que é proposto em relação a um treinamento que seja utilizado 20% do treino para sua prática, mais há equipas que chegaram a valores próximos de 34%, se tornando um exagero para equipas iniciantes, onde a preparação física e técnica não foram ainda bem desenvolvidas.

Os conteúdos mais desenvolvidos no treino são o ataque de posição, as situações de 1x1, o contra-ataque e as situações de 2x2. Parece, no entanto, que as situações de jogo reduzido deveriam ocupar um lugar de destaque mais acentuado nas equipas de formação, principalmente, as situações de 3x3, que não foi observado em nenhum momento nos treinos de todas as equipas.

No que condiz a preparação psicológica todas as equipas obtiveram resultados adequados com o que é proposto pela confederação, havendo muito trabalho em grupo e muitas vezes esse trabalho feito ludicamente junto com a preparação física, tendo um entusiasmo e boa relação, sendo notado por todos a vantagem de se trabalhar coletivamente para determinadas tarefas.

Os dados observados nesse estudo mostra uma maior necessidade dos professores/técnicos fazerem uma melhor organização dos conteúdos a serem

trabalhados durante o treino, onde algumas qualidades são esquecidas e/ou trabalhadas muito pouco como deveria, e enquanto outras, são trabalhadas de forma muito pre-matura em relação as categorias de iniciação no esporte.

7. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstram que há pontos positivos e negativos dentro do treinamento das equipes iniciantes de basquete da Paraíba, pelo o que é proposto pela Confederação Brasileira de Basquete (CBB). Foi encontrados resultados muito satisfatórios em determinadas preparações observadas, como: técnica e psicológica. Nessas citadas, foram encontrados um volume adequado para um bom desenvolvimento da criança dentro do esporte, apenas na preparação técnica no conteúdo da técnica defensiva e a situação de 3x3 que não houveram um pouco volume nos treinamentos.

Na preparação tática aconteceu o volume muito grande para a iniciação esportiva, onde no que é proposto pela confederação é em torno de 20%, houve equipes que tive volume em 33,45%, ultrapassando substancialmente o volume adequado para treinamento de equipes iniciantes. Os professores/técnicos dão muita ênfase a esse treinamento onde se torna inadequada para a iniciação, onde as crianças muitas vezes não obtiveram uma preparação técnica e física de boa qualidade e volume, para poderem desenvolver a tática de uma forma coerente. Muitas vezes havendo essa iniciação a tática muito cedo, poderá ocorrer o pulo de algumas fases da criança, onde mais lá para frente será necessária e não terá esse respaldo adequado, por esse volume elevado que algumas vezes poderá causar a especialização prematura da criança.

Na preparação física foi onde ocorreu a maior diferença no que é proposto como sendo ideal para o treinamento para essas equipes. Todas as equipes observadas tiveram volumes abaixo da ideal, que é em 30% do treino. Houve equipes que foi encontrado volume de 14,8%, ficando assim muito abaixo da que é proposta.

Capacidades coordenativas foram praticamente esquecidas durante o treinamento de todas as equipes, onde elas são a base para o aprendizagem e domínio dos gestos técnicos do esporte, pois permite que às pessoas possam identificar a posição do seu próprio corpo ou parte dele em relação ao espaço, ajudando assim a execução correta a sincronia dos movimentos de forma mais precisa e econômica. Já as capacidades condicionais foi dado um maior volume no desenvolvimento da resistência e velocidade, ficando o treino relativo a força com

uma carência. Certo que a força só tem sentido a partir da puberdade, mais não há dúvidas sobre a necessidade de iniciar cedo o treino de força, não resumindo este a execução de cargas pesadas, e sim, ao fortalecimento harmonioso dos principais grupos musculares do corpo.

De acordo com todas as preparações observadas e os resultados encontrados, concluímos que há um exagero no que diz respeito a atenção dada para a tática nos treinamentos e conseqüentemente um baixo volume de outra qualidade, no caso do estudo, foi a parte física. Essa preocupação se deve na busca de resultados que os professores buscam nas competições o mais cedo possível, tentando ter uma visibilidade maior em seu estado e/ou região. Nesse processo de carga de treinamentos de volume alto da tática, acaba ocorrendo o salto de algumas etapas importantes para a formação de um atleta, causando a especialização precoce da criança. Possivelmente, por dois motivos principais: a falta de conhecimento do professor e/ou as ações (pressões, idéias e busca de resultados). Muitas vezes, as duas coisas não acontecem ao mesmo tempo. Não podemos sacrificar todos os profissionais que trabalham com crianças. Pode acontecer de muitos serem competentes tecnicamente, mas ao sofrerem pressões externas de pais e dirigentes, acabarem cometendo em equívocos.

O conteúdo apresentado nesta pesquisa vêm a ser uma forma de colaborar com os profissionais de educação física, em especial, professores/técnicos da modalidade do basquetebol, contribuindo favoravelmente na formulação de treinamento para equipes iniciantes de forma adequada, de acordo com o que é proposto pela a entidade maior no país, a Confederação Brasileira de Basquete (CBB).

REFERÊNCIAS

ADELINO, J., Vieira, J., Coelho, O. (1999). **Treino de Jovens, o que todos precisam de saber!**. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, Secretaria de Estado do Desporto.

ALDERETE, J.L., Osma, J.J. (1998). **Baloncesto – Técnica de entrenamiento y formacion de equipos base**. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

ALMEIDA, Marcos Bezerra de. **Basquetebol iniciação**. Ed Sprint Ltda. Rio de Janeiro. 1998.

ARAÚJO, J. (1992). **Basquetebol – Preparação técnica e tática**. Santa Maria da Feira: edição Federação Portuguesa de Basquetebol e Associações Regionais de Basquetebol.

BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo, Ed. Edgard Blucher, 1997.

BETRÁN, J.O. (s.d.). **1250 Ejercicios y Juegos en Baloncesto – Volumen I (Bases teóricas y metodológicas – La iniciación)**. 3ª edição. Barcelona: Editorial Paidotribo, Colección Deporte.

BEZERRA, Marcos. **Basquetebol 1000 exercícios**. Sprint. Rio de Janeiro – Rj. 1999.

CINAGAWA, Áureo. **A criança no esporte**. Informativo CEPREFRE - Saúde, Londrina, 4, setembro, 1993.

COELHO, O. (1988). **“Os caminhos da Aprendizagem Desportiva – ensinar bem ou ensinar mal?”** in *Treino Desportivo*. Lisboa: Março, nº7, IIª série, (23:30).

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. **Conheça o basquete**. Disponível: http://www.cbb.com.br/conheca_o_basquete.asp. Acesso em: 03 de abril de 2008.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL. **Regras oficiais**. (2000/2002). CBB: Rio de Janeiro – Rj. 2003.

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola – da iniciação ao treinamento**. Ed. Sprint Ltda. Rio de Janeiro. 2001.

CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall, 1984.

CUNHA, Renato M. G. B. **Basketball – Fundamentos**. Editado pela Confederação Brasileira de Basketball. Rio de Janeiro. 1984.

DAIUTO, Moacyr B. **Basquetebol: Metodologia do Ensino**. Editora Brasil, São Paulo, 1984.

FILIN, Vladimir Pavlov, VOLKOV, Vladimir Mixail. **Seleção de Talentos nos Desportos**. Londrina: Midiograf, 1998.

GRECO, S.P. et al: **Formação esportiva universal**. V.1 e 2. Belo Horizonte. Editora UFMG. 1998.

GRECO, P.J.; BENDA, R.N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E.R.P. **Crescimento composição corporal e desempenho motor das crianças e adolescentes**. CRL Baliero Editores Ltda. São Paulo – SP. 2000.

INCARBONE, Oscar. **Iniciação Desportiva**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.4, n.3, 98-103, 1990.

MARQUES, A. (1993). “**A Periodização do Treino em Crianças e Jovens, resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física, Universidade do Porto**”. In ed. *A Ciência do desporto, a Cultura e o Homem*. Porto.

MARQUES, A. (1999). “**Crianças e Adolescentes Atletas: entre a escola e os centros de treino...entre os centros de treino e a escola**” in ed. *Treino de Jovens*. Lisboa: CEFD, Secretaria de estado do desporto, (17:30).

MARQUES, A. (1995). “**O Desenvolvimento das Capacidades Motoras na Escola**” in *Horizonte*. Lisboa: Março/Abril, nº66, vol. II, (212:216).

MATVEEV, L.P: **Treino desportivo:** metodologia e planejamento, F.M.U. Phorte Editora, Guarulhos. 1997.

MITRA, Gheorghe; MOGOS, Alexandru. **O Desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta.** Livro Horizontes Lda: Lisboa – Portugal. 1982.

OLIVEIRA, V. **O processo do desenvolvimento do talento:** O caso do basquetebol. XII Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte, 2001, Caxambu, Anais... p. 198.

OLIVEIRA, **O processo de ensino dos jogos desportivos coletivos: Um estudo acerca do basquetebol,** Universidade estadual de Campinas; dissertação de mestrado 2002

PAES, R.R. **Aprendizagem e competição precoce no caso do basquetebol:** Universidade Metodista de Piracicaba: Dissertação do mestrado - 1989.

PINI, Mário Carvalho, CARAZZATTO, João Gilberto. **Idade de início da atividade esportiva.** In: Fisiologia Esportiva, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1978, 247-267.

SANTOS D. (2001), **Análise das estruturas de Treino em escalões de Formação de Basquetebol.** Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Maio.

TAVARES, F. (1997). **“As Capacidades Coordenativas no Basquetebol”** in **Treinador.** Lisboa: Abril, nº36, (31:34).

ZAKHAROV, A: **A ciência do treinamento desportivo/adaptação técnica: Antônio Carlos Gomes.** 1ª Edição, Grupo Palestra. Sport - 1992.

WEINECK. **Treinamento ideal.** São Paulo: Ed. Manole, 1999.

ANEXOS

ANEXO I – Termo de consentimento e livre esclarecimento.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre como se desenvolve o treinamento das equipes iniciantes de basquetebol na cidade de João Pessoa/PB e será desenvolvida por Marcus Vinícius da Silva Soares, alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof(a) Fernando José de Paula cunha.

Os objetivos do estudo são apontar pontos positivos e negativos sobre o tipo de treinamento realizado com equipes iniciantes na cidade de João Pessoa/PB, fazendo um comparativo com o que é proposto pela a entidade maior do esporte pesquisado: basquete.

A finalidade deste trabalho é contribuir para um melhor treinamento para equipes iniciantes de basquete, fazendo com que, tenho um melhor aproveitamento nos campeonatos estaduais e regionais.

Uma ajuda na forma de treinamento no que condiz: a preparação física, tática, técnicas e psicológicas para equipes iniciantes de basquete.

Solicitamos a sua colaboração para (colocar o tipo de procedimento, como por exemplo: observação), como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde

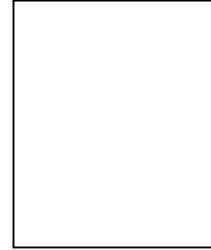
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)



Espaço para impressão
dactiloscópica

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a)
Marcus Vinícius da Silva Soares

Telefone: (83) 3241-8335 / 8804-8221

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

ANEXO II- Formulário de Observação

FORMULÁRIO DE OBSERVAÇÃO

Nome da Equipe: _____

Dia da Visita: _____

Características do treino:

- Preparação física:

- Preparação técnica:

- Preparação tática:

- Preparação tática

Assinatura do técnico da equipe

Assinatura do Pesquisador