

FABIANO PRADO

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO NAS HABILIDADES
MOTORAS E CAPACIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS NA FAIXA ETÁRIA DE
13 E 14 ANOS

Monografia apresentada como
requisito parcial para a conclusão de
curso de Licenciatura em Educação
Física, do Departamento de Educação
Física da Universidade Federal do
Paraná

ORIENTADOR: WAGNER DE CAMPOS PHD

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que confiaram no meu trabalho, que de uma forma ou de outra contribuíram para o seu desenvolvimento.

Agradeço também ao Colégio Bom Jesus que propiciou os treinamentos onde pude planejar e executar este trabalho, em particular aos atletas envolvidos.

Aos meus amigos da Line Vision que forneceram nos momentos mais difíceis os seus equipamentos.

A minha família e aos meus amigos que tanto me apoiaram nesta trajetória.

Ao meu orientador Professor Wagner de Campos que dedicou várias horas do seu tempo colaborando na realização deste trabalho.

SUMÁRIO

RESUMO.....	vi
1 - INTRODUÇÃO.....	01
1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	01
1.2 - DELIMITAÇÃO DA PESQUISA	02
1.2.1 - LOCAL	02
1.2.2 - UNIVERSO/ AMOSTRA	02
1.2.3 -VARIÁVEIS	02
1.2.4 - ÉPOCA	03
1.3 - JUSTIFICATIVA	03
1.4 - OBJETIVOS	04
1.5- HIPÓTESE	04
1.6 - PREMISSA	04
2 - REVISÃO DE LITERATURA.....	05
2.1 - TREINAMENTO ESPORTIVO NA ADOLESCÊNCIA	05
2.2 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS	07
2.3 - AQUISIÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS	10
3 - METODOLOGIA.....	13
3.1 UNIVERSO E AMOSTRA	13
3.2 INSTRUMENTAÇÃO / PROCEDIMENTOS	13
3.2.1 - TESTES DE HABILIDADES MOTORAS	13

3.2.2 - TESTES DE CAPACIDADES FÍSICAS	15
3.3 - TRATAMENTO ESTATÍSTICO	17
4 - RESULTADOS / DISCUSSÃO.....	18
5 - CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

RESUMO

Este trabalho é uma pesquisa de campo que visa informar ao técnico ou profissional interessado como um treinamento sistematizado de Basquetebol influencia na aquisição de habilidades motoras e capacidades físicas. Foram utilizadas três baterias de testes realizadas de 2 em 2 meses, que visaram medir dentro das capacidades físicas, a força abdominal, velocidade, impulsão horizontal e vertical; e nas habilidades motoras, o rebote, o arremesso e o drible; tendo como variável independente 13 atletas do sexo masculino de 13 a 14 anos do Colégio Bom Jesus. Este estudo se faz necessário para que o técnico de Basquetebol se conscientize do seu importante trabalho de fornecer o maior número de experiências para a criança para que ela se desenvolva integralmente. Através deste trabalho conclui que nesta fase, a criança esta apta a adquirir qualquer tipo de informação tanto como habilidade motora, quanto capacidade física de forma positiva, e que os técnicos devem saber muito bem os objetivos do treinamento para que não ocorra uma cobrança desordenada para com os resultados obtidos pelos atletas.

1 - INTRODUÇÃO

1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Atualmente no Brasil, o basquetebol vem obtendo um prestígio que a algum tempo não tinha. Este prestígio se deve principalmente a conquista do Mundial Feminino em 1994 e a constante aparição do Basquetebol Norte Americano (NBA) nos meios de comunicação impresso e televisivo.

Os jovens estão se espelhando nestes atletas profissionais, conseqüentemente há um interesse crescente na iniciação esportiva, surge assim várias dúvidas a respeito das influências do treinamento nas capacidades físicas e habilidades motoras. Como um treinamento sistematizado de Basquetebol influencia na evolução das capacidades físicas no atleta de Basquetebol? Como um treinamento sistematizado de Basquetebol influencia na evolução das habilidades motoras no atleta de Basquetebol?

O treinamento precoce influencia no desenvolvimento das capacidades físicas e nas habilidades motoras da criança. Atualmente a especialização da criança no esporte esta sendo feita de maneira incorreta, pensando apenas no desenvolvimento da técnica e não no desenvolvimento global da criança já que assim ela estaria com um bom nível de experiência para se destacar no esporte.

1.2 - DELIMITAÇÃO DA PESQUISA

1.2.1 - LOCAL

A pesquisa de campo foi realizada na Associação Franciscana de Ensino Senhor Bom Jesus sub-sede Centro, sito a rua 24 de maio, nº 135 - Centro.

1.2.2 - UNIVERSO/ AMOSTRA

A coleta de dados será realizada com 14 atletas de Basquetebol masculino com idade de 13 e 14 anos durante os treinamentos no Colégio Bom Jesus - Centro.

1.2.3 -VARIÁVEIS

- **DEPENDENTE:** São testes de Capacidades Físicas (força abdominal, velocidade, impulsão vertical e horizontal) e os testes de Habilidades Motoras (rebote, arremesso e drible).
- **INDEPENDENTE:** São os atletas de Basquetebol do sexo masculino com idade entre 13 e 14 anos que serão avaliados em 3 baterias de testes.

1.2.4 - ÉPOCA

Serão realizados três testes a partir do mês de abril contando-se 2 em 2 meses com treinamentos intercalando os testes.

1.3 - JUSTIFICATIVA

Os atletas na faixa etária de 13 e 14 anos deveriam receber de seus técnicos não apenas subsídios técnicos e táticos, mas também fornecer elementos para que eles se desenvolvam integralmente.

O treinamento esportivo para criança nesta faixa etária é um tema que requer muito estudo mas que devido a escassez de trabalhos com informações a este respeito ocasiona vários tipos de abusos com relação ao aperfeiçoamento de técnicas desportivas precocemente.

Sendo assim este trabalho se justifica pela necessidade de se realizarem estudos claros, quanto aos objetivos dos treinamentos, os professores e treinadores dos diversos esportes deveram identificar as capacidades físicas e habilidades motoras que o esporte em questão mais desenvolve nas crianças desta faixa etária, para que a partir deste estudo, as capacidades e as habilidades que também são importantes mas que o treinamento sistematizado não interfere sejam também desenvolvidas para uma maior vivência das crianças possibilitando assim um desenvolvimento global da mesma.

1.4 - OBJETIVOS

- Fornecer dados aos técnicos e professores de Basquetebol para que estes possam fazer um planejamento mais abrangente para o desenvolvimento global do atleta.
- Verificar se houve uma evolução das capacidades físicas e das habilidades motoras nos atletas de Basquetebol de idade de 13 e 14 anos com o treinamento sistematizado.

1.5 - HIPÓTESE

O treinamento sistematizado de Basquetebol influencia de forma positiva no desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras da criança.

1.6 - PREMISSA

Nesta faixa etária todos os estímulos motores fornecidos a criança influenciarão no processo de aquisição de acervo motor da criança e de uma forma geral no seu desenvolvimento global.

2 - REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - TREINAMENTO ESPORTIVO NA ADOLESCÊNCIA

Supõe-se que durante a juventude, a treinabilidade absoluta aumente de forma aproximadamente parabólica, da mesma maneira como aumentam a capacidade de rendimento, atingindo seu máximo nos homens entre 18 e 22 anos e nas mulheres entre 16 e 20 anos.

Na juventude a treinabilidade da força varia quase proporcionalmente com o desenvolvimento corporal, para que um treinamento possa ser desenvolvido de uma maneira eficaz deve ser fundamentado em dados de desenvolvimento biológico e antropométrico muito mais que a idade cronológica. Isto é verdade principalmente no que se refere a capacidade dos sistemas energéticos, potência muscular e dimensões corporais das crianças. O rendimento de qualquer desportista depende principalmente de suas próprias qualidades e capacidades físicas. Por outro lado, estas dependem do estado fisiológico, motor, técnico e físico do atleta, assim como seus conhecimentos teóricos e experiências práticas.

HAHN (1987) e WEINECK (1988), relatam pontos que devem ser considerados no treinamento esportivo com crianças tais como: (1) o desenvolvimento motor da criança e do jovem deve ser variado, contínuo no tempo e ter início relativamente cedo, de modo que possam desenvolver um amplo repertório de movimentos; (2) as competições para crianças e jovens devem diferenciar-se do modelo adulto; assumindo

as seguintes características gerais: variadas e de curta duração; proporcionar oportunidade de sucesso a todos os participantes e evitar que a vitória assuma um papel mais importante do que o treinamento e a aprendizagem; (3) o planejamento e periodização do treinamento para as crianças e jovens deve levar em conta os objetivos da prática desportiva nestas idades; o nível de desenvolvimento dos praticantes e as suas obrigações familiares e escolares. WEINECK (1988), comenta que durante a infância, o treinamento da condição física deve ser ótimo e não máximo, sendo esta a diferença essencial em relação ao treinamento de adultos.

Um programa de treinamento para crianças bem planejado e organizado, pode possibilitar o sucesso em competições futuras. Segundo ERICHSEN (1993), quando falamos em treinamento a longo prazo, estamos pensando na forma mais adequada de planejar a carreira e o tempo necessário para alcançar alta “performance”. Portanto, é de responsabilidade dos clubes e técnicos de Basquete levar em consideração os aspectos científicos na preparação de treinamento para as crianças.

A planificação do treinamento a longo prazo requer uma utilização racional de métodos de treinamento para facilitar uma avaliação específica e concreta do progresso do atleta de Basquetebol. O processo de treinamento deve focar o desenvolvimento das capacidades e qualidades individuais que os atletas de Basquetebol utilizam para alcançar o êxito na atividade. Também é importante ter conhecimento do tempo necessário para que o atleta alcance uma preparação desportiva sistemática que o permita atingir o máximo de seu potencial.

Conforme DOBRZYNSKI e KOINZER apud WEINECK (1988) a treinabilidade e a capacidade de adaptação são máximas durante os períodos de crescimento acentuado. Esses autores salientam que isso é, especialmente o caso das qualidades de resistência geral e força que se desenvolvem prioritariamente devido ao aumento da altura e peso corporal. O forte aumento na altura e peso corporal, algumas vezes produzem uma deterioração da relação força-peso, determinando muito freqüentemente uma diminuição das coordenações especializadas. Com base nestes aspectos, esses autores recomendam que na primeira fase da puberdade deva-se aprimorar as qualidades físicas onde se procura a estabilização e se for possível, a melhora da coordenação. Esse é um período de reestruturação; os erros cometidos nos programas de treinamento muito intenso ou unilaterais são as causas do abandono da atividade competitiva.

O ritmo do desenvolvimento de capacidade e destrezas é maior em jovens do que em adultos e a prática desportiva com intensidades adequadas e de acordo com o potencial individual conduz a ajustes especiais no organismo do jovem, de acordo com as necessidades e características do esporte.

2.2 - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

O crescimento fisiológico é um processo altamente desigual, o crescimento dos órgãos e sistemas até a sua maturidade, embora estejam em uma curva progressiva,

existem platôs e até mesmo deterioração para algumas estruturas e funções já bem cedo.

Segundo DHEW (1972) cada criança tem sua própria taxa e configuração de crescimento físico, mas na maioria dos aspectos, todas são comparáveis entre si. Dentre a maioria das propriedades mais nitidamente visíveis do crescimento físico estão a estatura, o peso e as proporções que se modificam das várias partes do corpo. Ao completar o segundo ano de idade, a criança atinge aproximadamente a metade da sua altura como adulto. Com um ano de idade quase todos os bebês são um tanto gordos, mas aos 2 ou 3 anos modificam-se o aumento da atividade física reduzindo a quantidade de gordura excedente. A obesidade de muitas crianças é originada durante a infância.

A criança na idade escolar necessita aproximadamente de tanta atividade física quanto antes. Embora a quantidade necessitada varie, todas as crianças precisam ter algum exercício vigoroso durante o qual a maioria dos músculos, especialmente os do tronco e dos membros, seja bastante usada. As crianças precisam diariamente de meia a seis horas de vigoroso exercício muscular. Infelizmente, muitas crianças nesta idade escolar não fazem qualquer tipo de atividade. (LASALLE, 1957)

O organismo infantil, ou jovem, como já foi dito, possui uma complexa capacidade de adaptação, isto é válido principalmente no que se refere à capacidade aeróbica; em comparação aos adultos, as crianças apresentam uma menor capacidade para a obtenção de energia anaeróbica. (WEINECK, 1991)

Esta menor capacidade anaeróbica deve ser levada em consideração durante a execução de cargas de resistência na idade infantil as cargas e a intensidade deve levar em conta à realidade fisiológica da idade. Nesta faixa etária é muito importante levar em consideração a individualidade da criança e também o fato de que exercícios de resistências que são executados com intensidade média e sob condições aeróbicas, são mais úteis para o organismo da criança do que exercícios de caráter anaeróbico.

Os objetivos dos treinamentos escolares e de clubes deveria ser a obtenção de resistência básica e não a formação de resistências especiais, através de corridas contínuas e através do método de intervalos de curta duração, ou seja cargas intervalares.

Devido ao desempenho do organismo da criança no âmbito do aparelho postural e motor estar diminuída existe necessidade de um fortalecimento muscular, a problemática esta na dosagem correta dos estímulos.

Segundo WEINECK (1991) o método de treinamento exclusivo é o treinamento dinâmico, já que o organismo infantil, devido à reduzida capacidade anaeróbica, possui pré-requisito desfavoráveis para o trabalho muscular estático. Em primeiro lugar deve se trabalhado a força rápida.

A pergunta é quando ou com que idade se deve iniciar as atividades esportivas, ou melhor, competitivo, e sua duração no tempo envolvem problemas de ordem técnica e auxológica, isto é de crescimento normal do organismo. A dificuldade mais evidente ou, pelo menos, a maior preocupação na determinação dessa idade reside no fato de

que ela deve corresponder a uma boa adaptação orgânica da criança, como resposta as exigências impostas pelo esforço físico competitivo, sem provocar o aparecimento de perturbações do desenvolvimento e que possam ocasionar danos ao indivíduo.

2.3 - AQUISIÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS

Para Magill, pode-se considerar habilidade como ato ou tarefa, quase todo ato motor ou movimento, considerando ainda que as “habilidades motoras tem em comum a propriedade de cada um precisa ser aprendido para poder ser executado corretamente” (MAGILL, 1987, p. 9), distinguindo ainda o conceito de habilidade como “expressão qualitativa de desempenho” (MAGILL, 1987, p. 10).

Outro termo que deve ser esclarecido é padrão de movimento, que pode ser definido como “um grupo amplo ou séries de atos motores desempenhados com graus menores de habilidades (em comparação a uma habilidade motora que eles consideram caracterizada por um alto grau de exatidão e precisão), mas que são dirigidos à realização de alguma meta externa” (GODFREY E KEPHART citados por MAGILL, 1987, p.11).

Através da análise do TGMD - Test of Gross Motor Development de ULRICH (1985) realizado a partir dos preceitos de TANI e outros (1988), pode-se definir dois grandes grupos de padrões de movimento, o de habilidades de locomoção, constando dos padrões de correr, galopar, saltito em um pé, salto alternado, salto com impulsão

duplo, elevação do joelho e salto lateral; e as habilidades de manipulação, com padrões de rebater, drible estacionário, recepção, chute, arremesso.

É necessário ainda observar que segundo TANI e outros (1988), a aquisição dos padrões básicos de movimento são importantes para o domínio das habilidades motoras e ressaltam que não é raro ocorrerem indivíduos que não atingem o padrão maduro da habilidade básica, prejudicando seu desenvolvimento posterior.

Como já foi citado, além das habilidades básicas, há também as habilidades específicas, “atividades motoras voluntárias mais complexas e com objetivos específicos, como a cortada do voleibol” (TANI e outros, 1988, p. 67). Então pode-se considerar habilidade específica como sendo o ato motor esportivo, complexo e refinado, que só ocorre após o amadurecimento e refinamento das habilidades básicas.

Segundo Magill, aprendizagem é uma “mudança interna no indivíduo, deduzido de uma melhoria relativamente permanente em seu desempenho, como resultado da prática” (MAGILL, 1987, p. 12), e a aprendizagem motora, tem significado semelhante, apenas que envolvendo comportamentos do domínio motor, ressaltando ainda, a importância de se conhecer o controle e influência de fatores fisiológicos e ambientais sobre habilidades motoras já aprendidas, além do modo como ocorrem os fatores que afetam a sua aprendizagem; e completa expondo que a aprendizagem ocorre em três domínios de comportamento humano, o cognitivo, afetivo e motor” (MAGILL, 1987).

Ainda em Magill observa-se que a aprendizagem ocorre nos domínios cognitivos, afetivo e motor, sendo que para GUILFORD citado por MAGILL (1987), o

comportamento no domínio cognitivo, são tarefas intelectivas, identificadas pelo número de informações, e que realiza a tomada de decisão, produção de informações, memória e cognição. Conclui-se que estas definições, ressaltando que deve-se buscar a interação entre os domínios do comportamento (cognitivo, afetivo e motor), e observar a influência do meio sobre o desenvolvimento do indivíduo, para assim termos uma base adequada para a aprendizagem das habilidades motoras.

O aprendizado das habilidades motoras, segundo TEIXEIRA (1990), desde os movimentos reflexos da criança, necessita de participação de um elemento do meio externo (auxílio que não venha da própria criança); que aqui será tomado como professor de Educação Física. Conforme TANI (1989), o professor deve respeitar o aluno, e a limitação de suas capacidades; iniciante, tem como característica marcante os erros de performance - performance considerada como comportamento observável ou execução do movimento (TANI, 1989, p. 52) - que são às vezes esquecidos no processo ensino aprendizagem, com os professores transmitindo informações acima da capacidade de processamento dos alunos, e exigências de performance a curto prazo.

Baseando-se nesta classificação de STEWAR e DE OREO (1980), e nas colocações de TANI e outros (1988), verifica-se que é importante que o aprendizado das habilidades básicas respeite o desenvolvimento motor da criança, e que só se inicie o refinamento e diversificação após a habilidade básica estar madura. Respeitando-se estes fatores, observa-se que o aprendizado das habilidades específicas e dos gestos esportivos será facilitado, uma vez que será praticamente introduzir alterações específicas em movimento já conhecidos para a criança.

3 - METODOLOGIA

3.1 UNIVERSO E AMOSTRA

A coleta de dados será realizada com 14 atletas de Basquetebol masculino com idade de 13 e 14 anos durante os treinamentos no Colégio Bom Jesus - Centro.

3.2 INSTRUMENTAÇÃO / PROCEDIMENTOS

Serão realizados uma bateria de testes no início do trabalho, uma intermediária e outra no final do trabalho com os atletas, o intervalo dos testes será de aproximadamente três meses, neste intervalo de tempo os atletas receberão apenas subsídios técnicos e táticos do Basquetebol.

Estes testes devem ser tratados com a devida seriedade e objetividade; para tanto existem alguns critérios como: Validade, Precisão e Objetividade para podermos avaliar um teste útil e adequado.

3.2.1 - TESTES DE HABILIDADES MOTORAS

3.2.1.1 - TESTE DE PRECISÃO

Utiliza-se uma tabela de Basquetebol e uma bola oficial, o atleta deverá se posicionar o mais perto possível da tabela com a bola na mão, no momento que a bola

sair da mão, inicia-se a marcação do tempo, o atleta deverá converter o maior número de cestas que conseguir em 30 segundos, o resultado será a quantidade de cestas convertidas.

O teste foi realizado no pátio aberto perto da rua Alferes Poli, à noite, a cesta estava sem redinha e os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.1.2- TESTE DE ARREMESSO

Utiliza-se uma tabela de Basquetebol e duas bolas oficiais, o atleta terá que arremessar em cinco posições diferentes, duas vezes em cada posição, ao sinal ele deverá arremessar e converter o maior número de bolas, o resultado será o número de cestas convertidas.

O teste foi realizado no pátio aberto perto da rua Alferes Poli, à noite, a cesta estava sem redinha e os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, um pega o rebote e passa para o segundo que passa a bola para o arremessador, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.1.3 - TESTE DO DRIBLE

Utilizam-se 6 cones e uma bola em uma quadra de voleibol, o atleta se posicionará de frente para os cones que estarão a 1,50 m um do outro, ao sinal o atleta

deverá sair driblando a bola entre os cones executando um zig-zag até o último cone e voltar, começa-se a marcar o tempo no instante em que o atleta sai de cima da linha inicial e para quando passar de volta.

O teste foi realizado no pátio coberto perto da rua Visconde de Guarapuava, à noite, utilizando a linha lateral da quadra de voleibol, os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.2 - TESTES DE CAPACIDADES FÍSICAS

3.2.2.1 - TESTE DE FORÇA ABDOMINAL

Utiliza-se um colchonete, o atleta deitará em posição supina, com os braços trançados a frente do corpo e com as mãos nos ombros e os joelhos flexionados, ao sinal o atleta deverá flexionar o quadril, elevando a cabeça na direção e encostando os ombros nos joelhos, o atleta terá 60 segundos para executar o maior número possível de abdominais.

O teste foi realizado no pátio coberto perto da rua Visconde de Guarapuava, à noite, os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.2.2- TESTE DE VELOCIDADE

Utiliza-se uma quadra de voleibol e um cronômetro, o atleta se posicionará na linha de fundo da quadra ele de verá sair correndo até o final da quadra de voleibol, encostar a mão na linha de fundo e voltar até passar a linha de fundo, começa-se a marcar o tempo no instante em que o atleta sai de cima da linha inicial e para quando passar de volta.

O teste foi realizado no pátio coberto perto da rua Visconde de Guarapuava, à noite, os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.2.3 - TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL

Utiliza-se de uma parede lisa, uma fita métrica, giz, o atleta se posicionará de lado para a parede com o giz na ponta dos dedos, ele marcará o seu alcance parado sem erguer o calcanhar do chão e depois executará um salto para cima e marcará na parede o ponto mais alto do seu salto, a diferença dos dois alcances dará a impulsão em centímetros.

O teste foi realizado no pátio aberto perto da rua Alferes Poli, à noite, na parede atrás da cesta que fica próxima a rua Visconde de Guarapuava, os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

3.2.2.4- TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

Utiliza-se uma linha de quadra e uma fita métrica, o atleta deverá ficar atrás da linha e saltar horizontalmente para a frente devendo permanecer onde caiu para que possamos marcar a distância do ponto mais próximo à linha, o resultado será em centímetros.

O teste foi realizado no pátio aberto perto da rua Alferes Poli, à noite, os alunos eram chamados de três em três, mas faziam o teste individualmente com o professor, enquanto os outros aguardavam batendo bola na outra metade da quadra.

Os testes de Impulsão Vertical e Horizontal foram realizados em três tentativas e foi utilizado apenas o resultado mais expressivo, nos outros testes foram realizados apenas uma tentativa devido ao esforço que poderia ser prejudicial ao desempenho nas outras tentativas.

3.3 - TRATAMENTO ESTATÍSTICO

O estudo é fatorial misto, tendo como variável independente os atletas de Basquetebol infantil do Colégio Bom Jesus, avaliados em três diferentes períodos. As variáveis dependentes foram os resultados nos testes motores e de aptidão física.

Análises de variância (ANOVA'S) com medidas repetidas serão calculadas nos resultados das medidas.

O nível normal de significância foi estimado em 0,05.

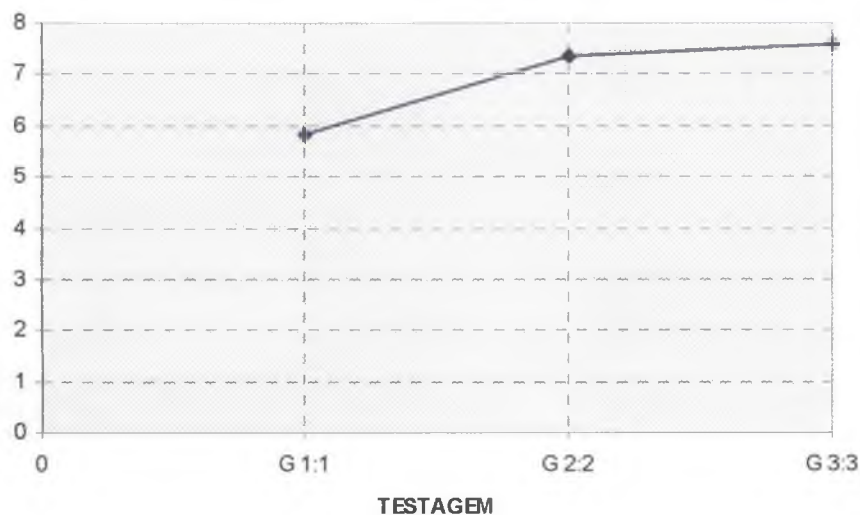
4 - RESULTADOS / DISCUSSÃO

4.1 PERFORMANCE NO REBOTE

O resultado da análise de variância indica que houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=4,71$; $p=0,015$

As médias para os três testes foram $T1= 5,85$; $Dp= 1,95$ - $T2=7,38$; $Dp=1,60$ - $T3=7,61$; $Dp= 1,19$.

Gráfico 1: Evolução da Performance do Rebote no período de três testagens



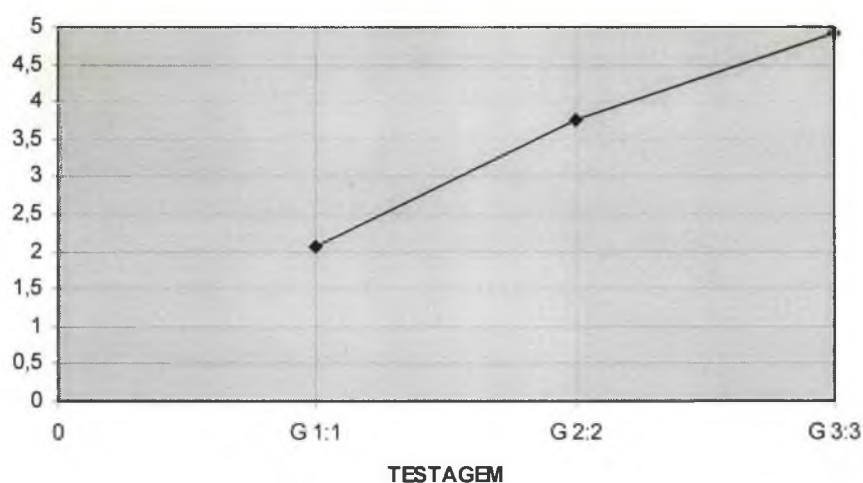
Ocorreu uma melhora significativa talvez pelo fato de que o teste de Rebote se utilizava de uma técnica, que lhes foi passada durante os treinamentos, e não envolvia mais nenhum tipo de habilidade motora além da percepção espaço - temporal.

4.2 PERFORMANCE NO ARREMESSO

O resultado da análise de variância indica que houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=12,86$; $p=0,00057$

As médias para os três testes foram $T1= 2,07$; $Dp= 1,59$ - $T2=3,76$; $Dp=1,48$ - $T3=4,92$; $Dp= 1,32$.

Gráfico 2: Evolução da Performance do Arremesso no período de três testagens



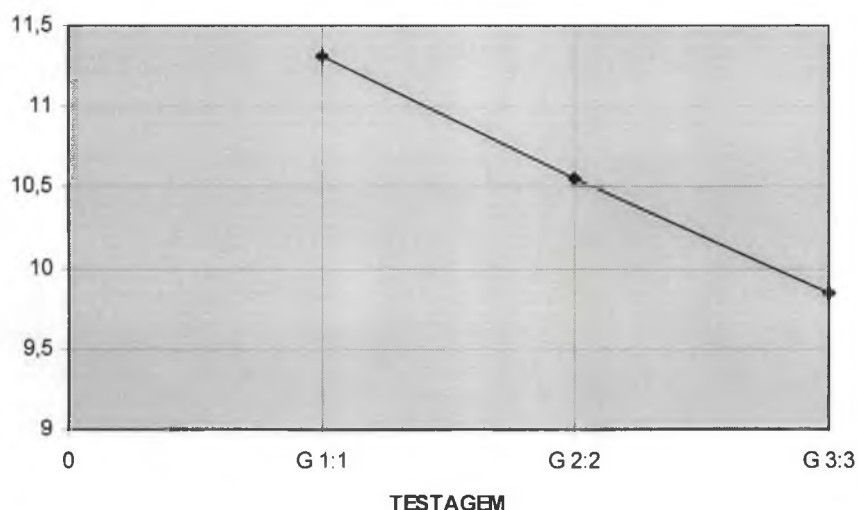
No teste do Arremesso ocorreu uma melhora significativa provavelmente porque, como o arremesso é o principal fundamento do Basquetebol, ele foi continuamente desenvolvido durante os treinamentos.

4.3 PERFORMANCE NO DRIBLE

O resultado da análise de variância indica que não houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=2,58$; $p=0,089$

As médias para os três testes foram $T1= 11,31$; $Dp= 1,51$ - $T2=10,55$; $Dp=1,13$ - $T3=9,85$; $Dp= 2,20$.

Gráfico 3: Evolução da Performance do Drible no período de três testagens



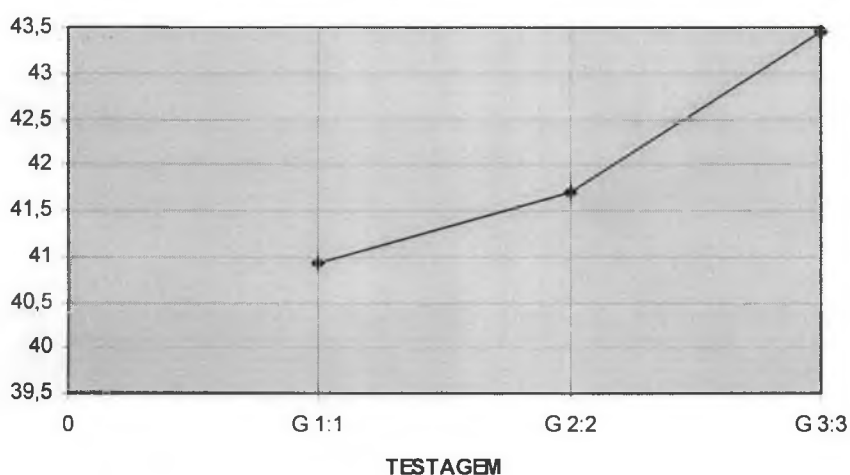
Neste teste não houve uma melhora significativa talvez por se tratar de um teste que utilizava da habilidade motora “drible”, mais o deslocamento em zig-zag e com o fator tempo, isto pode ter atrapalhado o desempenho dos atletas.

4.4 PERFORMANCE NA FORÇA ABDOMINAL

O resultado da análise de variância indica que não houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=,41$; $p=0,66$

As médias para os três testes foram $T1= 40,92$; $Dp= 6,59$ - $T2=41,69$; $Dp=7,93$ - $T3=43,46$; $Dp= 7,69$.

Gráfico 4: Evolução da Performance da Força Abdominal no período de três testagens



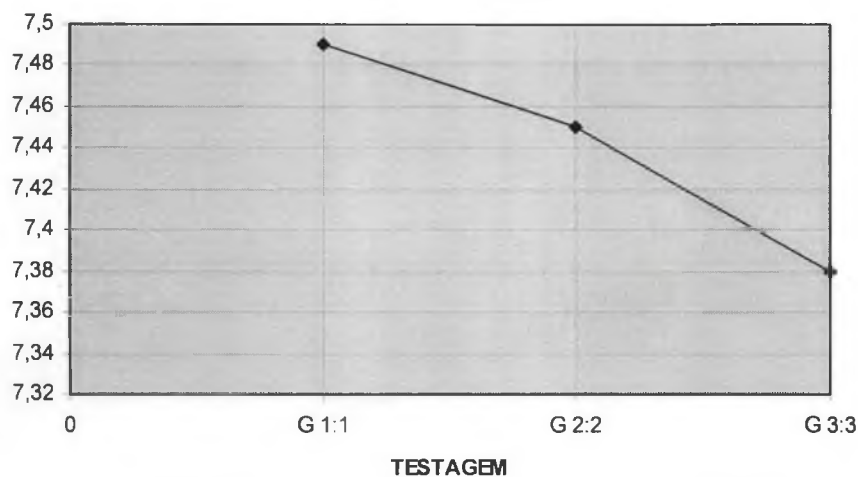
No teste de Força Abdominal não houve uma melhora significativa talvez porque a ênfase do treinamento não era tanto a preparação física mais sim as técnicas dos fundamentos do Basquetebol.

4.5 PERFORMANCE NA VELOCIDADE

O resultado da análise de variância indica que não houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=,25$; $p=0,77$

As médias para os três testes foram $T1= 7,49$; $Dp= 0,36$ - $T2=7,45$; $Dp=0,40$ - $T3=7,38$; $Dp= 0,43$.

Gráfico 5: Evolução da Performance da Velocidade no período de três testagens



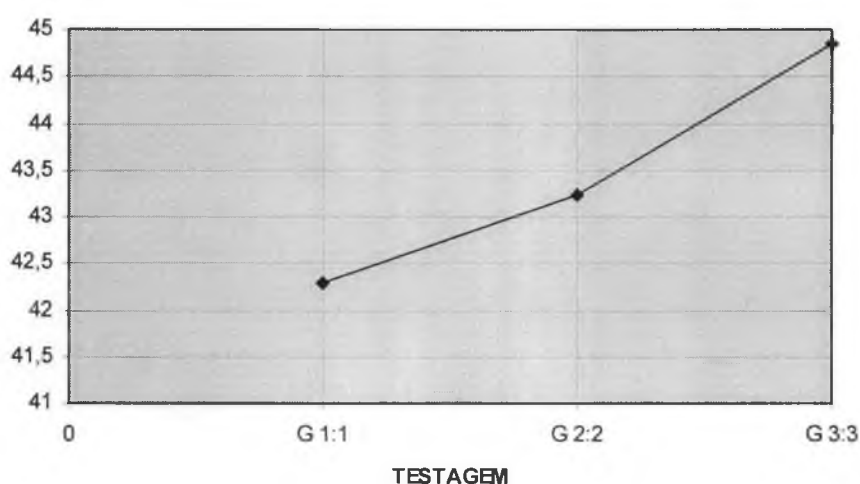
Não houve uma melhora significativa, embora o tempo tenha sido menor a cada testagem, provavelmente se durante os treinamentos fosse dado uma maior atenção a esta capacidade física a melhora seria significativa.

4.6 PERFORMANCE NA IMPULSÃO VERTICAL

O resultado da análise de variância indica que não houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=,97$; $p=0,38$

As médias para os três testes foram $T1= 42,28$; $Dp= 4,47$ - $T2=43,23$; $Dp=4,96$ - $T3=44,84$; $Dp= 4,98$.

Gráfico 6: Evolução da Performance da Impulsão Vertical no período de três testagens



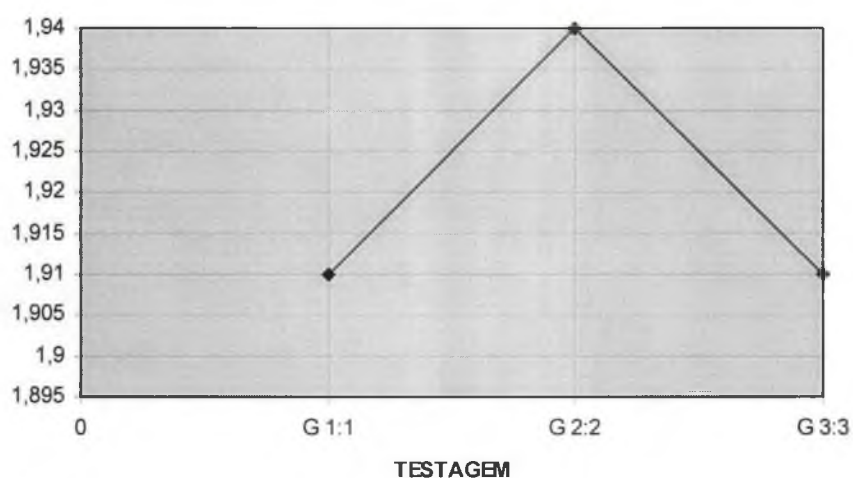
Apesar do Basquetebol ser um esporte que exige bastante deste tipo de capacidade física, pois o atleta salta muito durante uma partida, a melhora não foi significativa, talvez porque não foi desenvolvida de forma específica durante os treinamentos.

4.7 PERFORMANCE NA IMPULSÃO HORIZONTAL

O resultado da análise de variância indica que não houveram alterações significativas entre as três medidas de testagens $F(2,37)=,06$; $p=0,93$

As médias para os três testes foram $T1= 1,91$; $Dp= ,18$ - $T2=1,94$; $Dp=,21$ - $T3=1,91$; $Dp= ,32$.

Gráfico 7: Evolução da Performance da Impulsão Horizontal no período de três testagens



Não houve melhora significativa, inclusive ocorreu um decréscimo da 2ª para a 3ª bateria de testes, talvez devido ao excesso de testes, e realizar este teste após fazer o teste de Impulsão Vertical.

5 - CONCLUSÃO

As crianças nesta faixa etária estão predispostas a assimilar tudo o que lhes for passado de forma positiva.

O que pude perceber é que as mudanças significativas foram apenas nas Habilidades Motoras e não nas Capacidades Físicas, o que gera uma dúvida com relação ao treinamento, que pode estar sendo direcionado de forma incorreta, dando uma maior ênfase à técnica e deixando a desejar na preparação física, isto ocorre talvez devido ao imediatismo de resultados positivos exigidos pelos dirigentes de Colégios e Clubes, e até de Patrocinadores.

Os treinamentos nesta faixa etária deveria fornecer as crianças o maior número de vivências corporais tanto nas Habilidades Motoras e Capacidades Físicas para que ela se desenvolva integralmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ERICKSEN, Oscar A . **Desenvolvimento da performance da criança**. Revista Synopsis: Curitiba, 1993.
2. MAGILL, Richard A . **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. Edgard Blucehr: São Paulo, 1984.
3. PINI, M. C. **Fisiologia esportiva**. Ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 1978.
4. TUBINO, Manoel J. A . **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3.ed. Ibrasa: São Paulo, 1984.
5. WEINECK, J. **Biologia do esporte**. Ed. Manole Ltda: São Paulo, 1991.