

FÁBIO ANTONIO PELLANDA



ANÁLISE DA EVOLUÇÃO MOTORA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL,
DA EQUIPE DO CÍRCULO MILITAR DO PARANÁ,
NA FAIXA ETÁRIA DE 14 A 17 ANOS

Monografia apresentada como
requisito parcial para conclusão do
curso de Licenciatura em Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1998

FÁBIO ANTONIO PELLANDA

ANÁLISE DA EVOLUÇÃO MOTORA DE ATLETAS DE BASQUETEBOL,
DA EQUIPE DO CÍRCULO MILITAR DO PARANÁ,
NA FAIXA ETÁRIA DE 14 A 17ANOS

Monografia apresentada
para conclusão do curso
de Licenciatura em
Educação Física Setor de
Ciências Biológicas, UFPR.

Professor orientador: Wagner de Campos, PhD.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus colegas de universidade, meus amigos, do trabalho, meus familiares que me apoiaram na minha vida na acadêmica aos professores que me influenciaram no meu período na universidade.

Dedico este trabalho aos meus
pais e avós que me ajudaram
a atingir minhas metas.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	vi
RESUMO.....	vii
1.0 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	2
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1 PROCESSO DE APRENDIZAGEM.....	3
2.2 TREINAMENTO DESPORTIVO.....	6
2.2.1 ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA PREPARAÇÃO DO ATLETA.....	6
2.2.1.1 PREPARAÇÃO FÍSICA.....	7
2.2.1.2 PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA NO DESPORTO.....	8
2.2.1.3 PREPARAÇÃO MORAL E VOLITIVA.....	9
2.2.1.4 PREPARAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.2.2 MEIOS DE PREPARAÇÃO DO ATLETA.....	10
2.2.3 PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA FORMA DESPORTIVA.....	11
2.2.4 O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO QUE SE PROLONGA POR MUITOS ANOS.....	11
2.3 O PROCESSO DE APRENDIZAGEM E O PROCESSO DE TREINAMENTO.....	13
3.0 METODOLOGIA.....	15
3.1 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	15
3.2 TRATAMENTO DE DADOS E PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS.....	15
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5.0 CONCLUSÃO	22
6.0 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
ANEXOS.....	25
ANEXO 1	26

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: RESULTADOS DA ANÁLISE DOS FUNDAMENTOS DO
BASQUETEBOL NO DECORRER DA

TEMPORADA.....16

TABELA 2: RESULTADOS DA ANÁLISE DOS FUNDAMENTOS DO
BASQUETEBOL NO DECORRER DA

TEMPORADA.....18

RESUMO

Este trabalho tem a intenção de mostrar um melhor aproveitamento do processo de Aprendizagem Motora dentro do processo de Treinamento Desportivo, acompanhando a evolução motora de uma equipe de basquetebol com atletas, do sexo masculino, situados na faixa etária de 14 e 17 anos, com a análise dos fundamentos, mais especificamente os arremessos de 2 pontos, o lance livre o arremesso de 3 pontos, os rebotes, as assistências, bolas perdidas, e passes errados, além dos pontos a favor e pontos sofridos. Foi feito um acompanhamento individualizado de cada atleta e de cada fundamento, a nível estatístico através de um escalte técnico, para assim chegarmos ao desempenho da equipe durante a temporada. Para se obter uma visão mais clara da evolução da equipe na temporada, os 26 jogos foram divididos em cinco períodos de análise, demonstrando assim que no geral a performance da equipe manteve-se estável durante estes períodos, fato constado pelos seguintes resultados: arremesso de 2 pontos (52%), lance livre (48%) arremesso de 3 pontos (33%), rebotes defensivos(18,3) e ofensivos (6,4), assistências (7,6), bolas perdidas (10,1), passes errados (8,1), pontos a favor (62,1) e pontos sofridos (57,1). É claro que aqui não serão esgotadas tais análises, mas que esse trabalho sirva de instrumento inicial para futuros trabalhos.

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

O basquetebol é um desporto onde o indivíduo para pratica-lo precisará aprender as habilidades motoras específicas, ou seja, os fundamentos técnicos do desporto; segundo FERREIRA e ROSE JR. (1987), “os fundamentos representam os movimentos e gestos básicos do basquetebol, e a sua correta execução é condição ímpar para que o aluno/jogador possa praticar o esporte da forma mais natural e desenvolto”. Pois para DAIUTO (1960), “o basquetebol é um esporte complexo sendo uma sucessão de esforços intensos e breves realizados em ritmos diversos, é um conjunto de corridas, de saltos e de lançamentos; é, por excelência, um esporte de coordenação de movimentos e de ritmos”.

Para que o aluno/jogador adquira um bom desempenho é necessário que ele faça parte do processo inicial do treinamento desportivo, que é onde ocorre a aprendizagem ou aquisição dos fundamentos do basquetebol. E desse modo para que o basquetebolista consiga uma boa performance no desporto é necessário que ele pratique freqüentemente, para atingir a automatização dos fundamentos. Este processo ocorre de forma contínua e poderá ser assimilado mais facilmente por alguns ou com mais dificuldade por outros e mesmo após a aquisição da automaticidade ele deverá continuar a fazer parte do processo, afim de que mantenha o nível das habilidades adquiridas.

O processo de aprendizagem e o processo de treinamento desportivo serão abordados conjuntamente, mostrando que ambos deverão caminhar lado a lado, e dentro destes processos, além da preparação técnica, que é onde ocorre a maior parte do processo de aprendizagem, outros aspectos deverão ser trabalhados, como preparar o atleta fisicamente, moralmente, psicologicamente, para que adquiram mais rapidamente os hábitos motores que influenciarão seu desempenho no jogo. O jogo, que para ZAKHAROV (1992) “tem a função de controle do nível de preparação do atleta e garantia das condições para o aperfeiçoamento eficiente da preparação do atleta”.

Portanto esse trabalho visa observar a influência do processo de treinamento de basquetebol no jogo propriamente dito, para assim verificarmos sua evolução motora, ou seja, em que nível de performance encontra-se o atleta em relação aos fundamentos do basquetebol, para assim conseguirmos obter dados concretos, que no processo de treinamento entende-se como o que os atletas fazem durante o jogo ou competição, no

acompanhamento do desempenho de uma equipe de basquetebol ,com atletas, do sexo masculino situados na faixa etária entre 14 e 17 anos.

1.2 JUSTIFICATIVA

As categorias de base no basquetebol possuem alguns problemas, sendo um deles a falta de parâmetros sobre o processo de aperfeiçoamento das habilidades motoras específicas do desporto, ou seja, não existe trabalhos feitos em nível acadêmico ou literário, com atletas.

Dessa maneira este trabalho mostrará a relevância de um acompanhamento mais atento dos atletas no processo de treinamento desportivo conjuntamente com o processo de aprendizagem, por parte dos técnicos ou das pessoas envolvidas nesse meio. Além disso, dentro da atual conjuntura do desporto dará uma melhor fundamentação deste processo uma vez que poderá servir como parâmetros para uma melhor elaboração do treinamento, e por fim oferecerá subsídios que possam nortear um trabalho mais organizado e eficiente.

1.3 OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo observar o processo de treinamento desportivo e o processo de aprendizagem dos fundamentos em uma equipe de basquetebol com atletas entre 14 e 17 anos, para obter parâmetros do desempenho da equipe durante uma temporada e identificar possíveis problemas que influem no processo da prática do basquetebol.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PROCESSO DE APRENDIZAGEM

O processo de aprendizagem está presente em todos os seguimentos da vida de um indivíduo e no esporte não seria diferente pois aqui o indivíduo para obter um bom padrão nos movimentos específicos do desporto em causa, deverá fazer parte deste processo, atingindo assim um bom desempenho durante a prática.

A capacidade adquirida para aprender é muito importante para existência biológica, porque permite que organismos se adaptem às características específicas de seus ambientes e tirem proveito da sua experiência (SCHMIDT, 1993).

A aprendizagem e o nível de performance são termos que não devem ser confundidos por isso é necessário afirmar que a melhoria da performance não é aprendizagem, em vez disso, a melhoria da performance é uma indicação de que aprendizagem ocorreu. Portanto, SCHMIDT (1993), “definiu a aprendizagem motora como um conjunto de processos associados com a prática ou a experiência, conduzindo a mudanças relativamente permanentes na capacidade para executar performance”.

Muitos fatores podem melhorar a capacidade para a performance habilidosa, por exemplo, o crescimento maturacional da criança pode fazer com que as capacidades de performance aumentem, contudo esse fator não é evidência de aprendizagem porque não está relacionado à prática (SCHMIDT, 1993).

Para que uma mudança no nível de performance habilidosa seja considerada como causada pela aprendizagem as mudanças devem ser relativamente permanentes. Por isso devemos enfatizar vários aspectos da aprendizagem como: a aprendizagem resulta da prática ou da experiência; a aprendizagem não é diretamente observável; as mudanças na aprendizagem são inferidas das mudanças da performance; a aprendizagem produz capacidade adquirida para a performance habilidosa; e por fim as mudanças na aprendizagem são relativamente permanentes, não transitórias (SCHMIDT, 1993).

Este trabalho tem a intenção de observar a prática dos fundamentos, que em habilidades específicas, é um conjunto geral, difícil de se especificar precisamente. Pois para SCHMIDT (1993), “a prática pode ocorrer em muitos lugares em tempos diferentes. sob condições variáveis e ela tanto pode ser quase não intencional, como altamente guiada e estruturada”. A discussão dos princípios da prática se inicia considerando-se uma

descrição geral dos estágios da prática, de um nível de principiante até tornarem-se especialista. É útil considerar três estágios que podem ser identificados no processo de aprendizagem: estágio verbal e cognitivo, estágio motor e estágio autônomo (FITTS e POSNER, citado por SCHMIDT, 1993). Paralelamente aos estágios de aprendizagem descritos anteriormente, DAIUTO (1960), coloca que o processo de aprendizagem dos fundamentos do basquetebol se dá em três etapas: “aprendizagem propriamente dita, fixação e aperfeiçoamento”.

No Estágio Cognitivo, a tarefa é completamente nova para o aluno, onde o primeiro problema é de natureza verbal e cognitiva, no qual as questões dominantes estão ligadas a identificação do objetivo, à avaliação da performance, ao que fazer e quando fazê-lo (SCHMIDT, 1993). Este estágio corresponde a etapa de aprendizagem propriamente dita de DAIUTO (1960), “que promove aptidão para executar determinado movimento, ou seja, é a apresentação da matéria”.

No estágio motor, a maioria dos problemas cognitivos foram resolvidos, então a atenção agora volta-se para a organização de padrões de movimento mais eficientes para produzir a ação durante o estágio motor. Vários fatores mudam marcadamente, associados a padrões de movimento mais eficientes; além disso, os alunos começam a monitorar seu próprio Feedback e a detectar seus erros (SCHMIDT, 1993). Aqui para DAIUTO (1960) ocorre a etapa de fixação e adiante, com a etapa do aperfeiçoamento surge a automatização dos gestos técnicos do basquetebol, que será evidenciado a seguir com o estágio autônomo.

Após muita prática, o aluno entra gradualmente no estágio autônomo, envolvendo o desenvolvimento de ações automáticas que não exigem atenção. O estágio leva a uma automaticidade aumentada, na análise sensorial dos padrões ambientais, onde os sinais iniciais de um jogo, são detectados rápidos e precisamente; já as melhoras da performance são lentas, porque o aluno já é muito capaz quando este estágio começa (SCHMIDT, 1993). É importante enfatizar que a variável mais importante para a aprendizagem é a própria prática, ou seja, o aperfeiçoamento dos fundamentos do basquetebol. Nos níveis mais altos de habilidade mostrados pelos atletas campeões, a quantidade de tempo, esforço e prática, gastos no treinamento, é muito marcante. Pois para SCHMIDT (1993), “está claro que um alto nível de prática é muito importante para o desenvolvimento de uma habilidade sofisticada, de maneira que o atleta que realmente quer ter sucesso deve estar preparado para maximizar a quantidade de prática”; mas a quantidade de tempo prática não é única preocupação certamente a qualidade desta prática é de fundamental importância.

Dessa maneira devemos otimizar a frequência da prática pois esta é de grande importância no treinamento de uma equipe desportiva, para que esta não leve ao tédio e ao desinteresse, mas de um modo geral é seguro afirmar que, na maioria dos ambientes de aprendizagem, proporcionar prática mais frequente não ocasiona problemas motivacionais ou outros problemas na aprendizagem.

O processo de aprendizagem da prática é de grande valia para o atleta, uma vez que existem diversas vantagens da prática que deixam o aluno com capacidades adquiridas não tão diretamente relacionadas com a presente proficiência na tarefa.

A automaticidade, é uma dessas vantagens, onde o processamento de informação acontece relativamente sem demanda de atenção; é importante enfatizar que a automaticidade se desenvolve de maneira lenta, de forma que é necessário uma grande quantidade de prática, antes que os padrões automáticos se manifestem (SCHMIDT, 1993). A automatização de uma habilidade deve ser feita principalmente para melhorar o nível de performance do atleta, pois dessa maneira ele poderá liberar sua atenção para partes mais importantes do jogo. Por exemplo, o atleta de basquetebol não precisa olhar para a bola ao recepciona-la, podendo dessa maneira observar o que esta acontecendo no jogo. Outro ganho, segundo SCHMIDT (1993), “é a capacidade de detecção de erro, que podem ser considerados uma meta alternativa da prática”.

Ainda dentro dos ganhos com a prática temos a generalização e transferência, que são importantes, metas da prática. A generalização significa que a aprendizagem adquirida no treinamento pode ser aplicada, ou transferida para, outras situações, como uma disputa de jogo. Já a transferência é definida como ganho ou perda na capacidade adquirida de responder em uma tarefa ou ação, como um resultado da prática ou experiência em alguma outra (SCHMIDT, 1993).

Além dos ganhos com a prática descritos anteriormente, o aluno alcançará a capacidade de detectar e analisar erros independentemente, e com isso, fazer correções nas tentativas subsequentes, tornando-se um executante muito melhor. Para SCHMIDT (1993), “a aprendizagem da detecção de erro significa, aprendizagem da sensibilidade a padrões particulares de Feedback produzido pelas respostas, relacionado no resultado de performance”.

Segundo SCHMIDT (1993), “o Feedback tem sido tomado no significado geral de qualquer tipo de informação sensorial sobre o movimento, não exatamente com referência a erros”. O Feedback pode ser ainda dividido em Feedback Intrínscico que é uma capacidade natural da realização de uma ação, ou seja, onde é possível perceber-lo sem

métodos ou aparelhos especiais; e Feedback Extrínseco que é constituído por informação do resultado medido da performance, que é a resposta informada ao aluno por algum meio artificial.

Dentro do Feedback Extrínseco, o conhecimento de resultado (Cr) é uma categoria importante. O Cr é uma informação extrínseca geralmente verbal, sobre o sucesso de uma ação. O Cr produz algumas mudanças nos alunos, como: se o aluno não tiver conhecimento sobre seus próprios erros, a prática não resulta em aprendizagem rápida e permanente e de modo geral a informação sobre erros é essencial para que a aprendizagem ocorra. Conjuntamente, existe ainda o conhecimento de performance (Cp) ou Feedback Cinemático que informa sobre a cinemática (movimento ou ação de movimento) (SCHMIDT, 1993).

Em geral o Feedback Extrínseco faz o seguinte: produz motivação, ou energiza o aluno para aumentar o esforço, fornece reforço para ações corretas e incorretas, dá informação sobre erros como uma base para correções e, cria dependência levando problemas na retirada do Feedback (SCHMIDT, 1993).

De modo geral, essas foram as principais áreas de conhecimento acerca do processo de aprendizagem, que influi no aperfeiçoamento da prática, ou seja, melhora do nível de performance e que se ligam de maneira direta ao plano do treinamento desportivo aonde estes conhecimentos aparecem.

2.2 TREINAMENTO DESPORTIVO

O termo “treino”, tal como acontece com muitos outros, não tem um só significado. No seu processo mais amplo relaciona-se com qualquer processo de exercícios, de aprendizagem ainda que a essência concreta de exercício possa ser completamente distinta.(MATVEEV, 1997) .

Portanto pode-se definir o treino desportivo, como fenômeno pedagógico, sendo o processo especializado da Educação Física orientado diretamente para a obtenção de elevados resultados desportivos (MATVEEV, 1997).

2.2.1 ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA PREPARAÇÃO DO ATLETA

O processo de treinamento é muito amplo e todos os componentes tornam-se importantes a medida que agem diretamente no atleta. Dessa maneira MATVEEV (1986), escreveu que “a preparação de um atleta para determinados resultados é um estado dinâmico complexo que se caracteriza por um elevado nível de eficiência física e psicológica (a capacidade física e psíquica) e pelo grau de aperfeiçoamento das necessárias aptidões e conhecimentos (a capacidade técnica e tática)”. Portanto o treino desportivo deve ser orientado para que haja a aquisição da técnica e das capacidades específica do esporte buscando sempre elevar nível dos resultados. Desse modo MATVEEV (1997), “nos mostra que o treino do atleta é um processo multiforme de utilização racional de fatores combinados mutuamente de modo a exercer influência sobre o desenvolvimento do atleta e assegurar o necessário nível de prontidão”. Assim a preparação do atleta consta, no fundamental, da preparação física, técnica, tática, moral, volitiva, e teórica.

2.2.1.1 PREPARAÇÃO FÍSICA

A preparação física é um componente muito importante no processo de treinamento pois é sabido que cada desporto apresenta exigências específicas. Segundo FERREIRA e ROSE JR., (1986), “no basquetebol as capacidades físicas básicas envolvidas na execução dos fundamentos são: coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, flexibilidade e resistência cardiorespiratória”.

Dentro disso MATVEEV (1997) nos mostra “que a preparação física é o desenvolvimento das qualidades e capacidades físicas necessária para a primeira atividade desportiva e divide-se em geral e específica”.

A preparação especial do atleta é o processo de desenvolvimento das capacidades físicas que corresponde às necessidades específicas do desporto escolhido para a especialização (MATVEEV,1997). Já a preparação física geral consiste no desenvolvimento das capacidades físicas que não são específicas de um determinado desporto, mas cujo desenvolvimento influi direta ou indiretamente nos êxitos da atividade desportiva (MATVEEV, 1997).

Dessa maneira no processo de preparação física, de caráter geral e especial do atleta, empregam-se todos recursos da educação física: os exercícios físicos, os fatores naturais da habitação e fortalecimento do organismos, o regime alimentar e outras condições

higiênicas. Mas o papel principal cabe aos exercícios físicos selecionados de forma especial (MATVEEV, 1997).

É muito importante a preparação física no processo de aprendizagem pois estando mal preparado, o atleta, não conseguirá ter um bom treino do início ao fim, pois para ZAKHAROV, (1992), “a solução da tarefa motora exige um determinado nível do desenvolvimento das capacidades físicas.” Portanto uma boa preparação física permitirá uma melhor qualidade da aprendizagem dos fundamentos técnicos.

2.2.1.2 PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA NO DESPORTO

A preparação técnica e tática são aspectos muito importante para esse trabalho, principalmente a preparação técnica pois é onde ocorre a maior parte do processo da fundamentação das ações motoras específicas do basquetebol. Desse modo para ZAKHAROV (1992), “a técnica pode ser encarada como um modelo generalizado padrão da ação competitiva”. E um bom ensino ao atleta é de fundamental importância.

Designa-se por preparação técnica do atleta o conjunto de ensinamentos que lhe são ministrados acerca do movimento e da ação que constituem o meio adequado à prossecução da competição desportiva ou à execução dos treinos (MATVEEV, 1997). Este processo divide-se em preparação especial e geral.

No processo de preparação técnica especial o atleta assimila a técnica do desporto em causa, ou seja, aprende as leis biomecânicas do movimento e as ações relativas ao objeto da especialização desportiva e assimila os correspondentes hábitos motores, elevando-os até o mais alto nível de aperfeiçoamento possível. Conjuntamente, a preparação técnica geral tem como finalidade, ampliar sistematicamente a aptidão física geral do atleta e seus conhecimentos na esfera dos fundamentos gerais da técnica dos exercícios físicos e em completar o arsenal da destreza e hábitos motores que são úteis à vida e à atividade desportiva. Existe um vínculo muito grande entre a preparação técnica geral e a especial, sobretudo quando utiliza-se a “Transferência Positiva” dos conhecimentos destrezas e hábitos. A preparação técnica geral está sobretudo orientada para assimilação de conhecimentos, formação da destreza e hábitos cuja posse contribuirá para o aperfeiçoamento no desporto escolhido. Por outro lado, atribui-se um lugar especial a aprendizagem dos exercícios técnicos já que para realizá-lo com qualidade o aluno deve aprender a realizá-lo (MATVEEV, 1997). No processo de aprendizagem da técnica é

necessário saber o nível em que o atleta se encontra, já que segundo MATVEEV (1986), “ao concretizar tarefas relacionadas com o ensino, é necessário fazer o seu grau de dificuldade corresponda às reais possibilidades de execução”. Sabendo-se isso é necessário que o treino seja pensado dependendo do nível das habilidades anteriormente dominada pelos atletas.

O objetivo principal da preparação técnica é que a ação seja estabilizada, e umas das formas para que isso aconteça, segundo MATVEEV (1986) “ é que uma aptidão é estabilizada com tanto maior facilidade quanto mais mecanicamente reproduzidas forem, mas os esforços serão inúteis se durante o processo forem incutidos erros e imperfeições, portanto a estabilização deve ser de caráter positivo”. Sendo assim para ZAKHAROV (1992), “com a assimilação da técnica surge o hábito motor que é o nível de domínio da ação motora em que se verifica se a ação se realiza automaticamente, e isso caracteriza-se por alta rapidez da ação motora, estabilidade dos resultados, estabilidade em relação aos fatores perturbadores, alta solidez de recordação ”.

A Preparação Tática tem de se realizar em estreita ligação com a preparação técnica . Também divide-se em preparação tática geral e especial (MATVEEV,1997).

A preparação tática geral compreende-se a aprendizagem dos fundamentos teóricos gerais da tática desportiva e os procedimentos práticos do seu aproveitamento nas diversas situações do desporto. A preparação tática especial estrutura basicamente através da especificidade de determinado desporto e baseia-se através do aperfeiçoamento máximo da destreza , hábitos e capacidades táticas que lhe são inerentes (MATVEEV, 1997).

O basquetebol por ser um esporte coletivo exige que todos os atletas estejam em sintonia para que não haja erros no plano tático. Para MATVEEV (1986), “uma boa execução do plano tático é precondicionados, pela preparação técnica do atleta pela criação de aptidões coordenativas e de orientação no espaço e no tempo”. Além disso para FERREIRA e ROSE JR. (1987) “ a tática no basquetebol aparece como uma forma de facilitar o objetivo do jogo utilizando-se a somatória das capacidades e habilidades individuais dos jogadores”.

2.2.1.3 PREPARAÇÃO MORAL E VOLITIVA

A preparação moral e volitiva do atleta é um processo ético e em particular volitiva, de educação, que se objetiva aplicando-o às condições da atividade desportiva concreta,

consiste, basicamente na motivação correta da atividade, desenvolvendo o gosto pelo esporte, vontade de vencer e o caráter desportivo (MATVEEV, 1997).

2.2.1.4. PREPARAÇÃO TEÓRICA

A preparação teórica do atleta realiza-se preferencialmente sob formas características de formação intelectual e de autoformação, aparece no treino vinculada a preparação técnica, tática, moral e volitiva sendo um processo multifacetado e multilateral (MATVEEV, 1997).

2.2.2 MEIOS DE PREPARAÇÃO DO ATLETA

Ao iniciar a discussão sobre os meios de preparação do atleta deve-se saber a importância de uma boa utilização destes, para uma melhoria das qualidades do atleta. GOMES (1998), “entende que o método está diretamente ligado ao objetivo pretendido, representando um sistema estável de ações consecutivas, dirigidas para a solução do objetivo almejado”. Os principais meios de preparação do atleta para ZAKHAROV, (1992), “podem ser definidos como a ação motora incluída no sistema geral das influências pedagógicas orientadas para a solução das tarefas de preparação do atleta”.

Os exercícios físicos são utilizados como meio de treinos e são divididos em: exercícios competitivos, exercícios preparatórios auxiliares e exercícios de preparação geral (MATVEEV, 1997). Os exercícios físicos são o principal meio de influência para atingir melhoria no processo de treinamento.

Os exercícios competitivos são as ações motoras completas que constituem o objeto da especialização desportiva em plena correspondência com as condições da competição do desporto em causa; estando subordinado a um determinado tipo de condições, que constituem uma série dinâmica e versátil de diferentes ações motoras (MATVEEV, 1997).

Os exercícios preparatórios auxiliares compreendem elementos de atividade competitiva e também movimentos e ações muito semelhantes pela forma e pelo caráter das capacidades manifestadas. Já os exercícios de preparação geral deve compreender meios que permitam cumprir com eficácia as tarefas de Educação Física Integral. São necessários os exercícios que influem preferentemente no desenvolvimento de todas

qualidades físicas fundamentais e que aumentam o conjunto de hábitos e qualidades do atleta (MATVEEV, 1997).

2.2.3 PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DA FORMA DESPORTIVA

Após discutirmos os meios de preparação do atleta, tem-se nesse ínterim o processo de desenvolvimento da forma desportiva, e estes precisam estar interligados no processo de treinamento desportivo, pois um complementa o outro, este processo divide-se em 3 fases: Aquisição, manutenção e diminuição temporária.

A fase de Aquisição da forma desportiva compreende a formação e o desenvolvimento das premissas da forma desportiva e da sua consecução imediata, da sua qualidade depende o nível dos resultados desportivos. Trata-se antes de mais nada, de uma notável elevação do nível geral das possibilidades funcionais do organismo, do desenvolvimento múltiplo das qualidades físicas e volitivas do atleta e da formação dos diversos hábitos motores, compreendendo os novos elementos da técnica e tática do desporto escolhido. A fase de manutenção caracteriza-se por manter a predisposição ótima, da situação da manutenção da forma desportiva transcreve o aperfeiçoamento ulterior, de que dependem diretamente os resultados desportivos. A fase de perda temporária caracteriza-se pela redução da readaptação de determinados aspectos do nível do treino, devido à extinção dos vínculos que unem os diversos elementos da forma desportiva e à queda do organismo num nível diferente de funcionamento (MATVEEV, 1997).

2.2.4 O TREINO DESPORTIVO COMO PROCESSO QUE SE PROLONGA POR MUITOS ANOS

Os treinos compreendem, geralmente, diversos períodos do desenvolvimento do atleta no que se refere à sua idade está dividida em quatro etapas: Etapa da Preparação Desportiva Prévia, Etapa de Especialização Inicial, Etapa de Aperfeiçoamento Profundo e Etapa da Longevidade Desportiva. Daremos mais importância aos três primeiros devido a relação com o trabalho. Já que para ZAKHAROV (1992), “a preparação de muitos anos racionalmente estruturada pressupõe uma seqüência eficiente do processo de treinamento,

condicionada pelas particularidades biológicas do organismo, pelas leis de formação da maestria esportiva numa modalidade”.

A etapa de preparação desportiva prévia inicia-se, geralmente, na idade escolar, aqui os alunos provam a sua capacidade de diversos exercícios desportivo descobrindo, sob a orientação do treinador, a futura especialização que melhor corresponde às suas capacidades (MATVEEV, 1997). Ainda nesta fase o objetivo principal do treino, é a criação dos alicerces que se formarão os futuros resultados do atleta; segundo MATVEEV (1986), os objetivos são os seguintes: “desenvolvimento harmonioso do organismo, construir um rico nível de aptidões motoras e formar as bases iniciais da aptidão desportiva”. Nesta etapa, para ZAKHAROV (1992), “convém que seja prestada especial atenção ao desenvolvimento da rapidez e das qualidades de coordenação que serve de base ao domínio de ações complexas, no sentido motor, nas etapas posteriores da preparação de muitos anos”. Portanto aqui deve-se dar o maior numero de experiências para o futuro atleta.

Na etapa de especialização inicial o mais importante consiste no lançamento de boas bases para os futuros resultados para alcançar um desenvolvimento multiforme e harmônico do organismo, enriquecer o conjunto dos diversos hábitos motores e assimilar os fundamentos do aperfeiçoamento desportivo. A orientação para alcançar os mais elevados resultados deve ser tratada aqui com limitações, como perspectiva longínqua (MATVEEV, 1997).

Na etapa de aperfeiçoamento profundo os limites etários encontram-se no diapasão compreendido entre 17-20 anos e entre 35-40 anos. É o período mais ativo de um aperfeiçoamento desportivo. Nesta etapa, à medida que o atleta vai atingindo grau de aperfeiçoamento cada vez mais elevado, vai-se dando uma diminuição proporcional dos resultados, sendo um processo até certo ponto natural dos desportos (MATVEEV, 1997). Dentro disso ZAKHAROV (1992), coloca que no basquetebol, “a zona de primeiros grandes êxitos para atletas homens acontecem entre 19 e 21 anos”.

Dentro dessas etapas, dois princípios mostram a importância de se obter parâmetros do treinamento para o atleta; esses dois princípios são: Princípio da Durabilidade e Princípio Especialização (GOMES, 1998).

O Princípio da Durabilidade exige uma estrutura de treinamento que assegure a estabilidade das capacidades adquiridas, da condição e da coordenação durante um longo tempo, sem perder suas qualidades. Somente através de repetições frequentes e prática sistemática de uma série de movimentos rítmicos é que se pode atingir situações de

adaptações estáveis no sistema de preparação do desportista. O nível de aperfeiçoamento adquirido no processo de treino depois de curto espaço de tempo, de intervalo, diminui em grande velocidade.

O Princípio da Especialização mostra que as adaptações em vários aspectos no esporte ocorrem de forma específica, portanto, ser específico hoje no esporte competição significa ganho de tempo e níveis mais altos de performance. Por outro lado um ganho elevado do nível de performance em pouco tempo de preparação, não permite uma manutenção desses níveis por muito tempo (VOLKOV, citado por GOMES, 1998). Por muito estreito que seja o campo de especialização desportiva, o processo nele realizado pelo atleta está condicionado pelo desenvolvimento multifacético, embora em cada existam particularidade específica dessa relação entre os graus de desenvolvimento das diversas capacidades físicas; essa especialização pode ser acompanhada de uma melhoria dos resultados desportivos.

2.3 O PROCESSO DE APRENDIZAGEM E O PROCESSO DE TREINAMENTO

A aprendizagem motora e o treinamento desportivo estão intimamente ligados nesse trabalho, pois buscamos analisar a evolução da parte técnica, ou da ação motora dos fundamentos do basquetebol .

Para que se consiga um bom desempenho nos fundamentos técnicos do basquetebol é necessário uma grande quantidade de prática. Para que a aprendizagem seja eficiente, é necessário que ela seja freqüente e feita com qualidade, pois para SCHMIDT (1993), “a aprendizagem é a própria prática”; está claro que um alto nível de prática é muito importante para o desenvolvimento de uma habilidade sofisticada, MATVEEV (1997), coloca que para a preparação técnica geral e específica do desporto “atribui-se um lugar especial a aprendizagem dos exercícios técnicos já que para realizá-lo com qualidade o aluno deve aprender a realizá-lo corretamente”. Mas apesar disso o indivíduo não atingirá um grande nível de performance rapidamente, pois este é um processo que ocorre gradualmente buscando atingir a automatização da ação motora.

MATVEEV (1997), coloca que o atleta passa por uma fase de aquisição onde ocorre o desenvolvimento das premissas da forma desportiva, SCHMIDT (1993), descreve que no estágio motor, a organização de padrões de movimento já estão mais eficientes pois a maioria dos problemas foram resolvido no estágio cognitivo, sendo assim para que uma

mudança no nível de performance habilidosa seja considerada como causada pela aprendizagem as mudanças devem ser permanentes. Com isso o aluno (atleta) após muita prática ou treinamento chega ao estágio autônomo onde as ações tornam-se automáticas (FITTS e POSNER citado por SCHMIDT, 1993). Da mesma forma Matveev, 1997, caracteriza-se este estágio como fase de manutenção pois esta tem a função de manter predisposição ótima, e mesmo após adquirir o hábito motor deve-se continuar no Processo de Treinamento Desportivo melhorar cada vez mais o seu desempenho ; nesse sentido ainda podemos relacioná-los com as etapas de aprendizagem de DAIUTO (1960), que são as seguintes: “aprendizagem propriamente dita, fixação e aperfeiçoamento”.

Tanto no Processo de Aprendizagem Motora como no Processo de Treinamento Desportivo, quando o atleta atinge um alto nível de desempenho, ou seja, a automaticidade das ações motoras ou dos fundamentos técnicos do basquetebol, a melhoria da performance em relação à automatização torna-se lenta. GOMES (1998), mostra esta situação no “Princípio da Durabilidade”, já que para isso exige-se que somente com repetições freqüentes se atinge adaptações estáveis no sistema de preparação do desportista, o nível de aperfeiçoamento do treino, depois de curto espaço de tempo, de intervalo, diminui em grande velocidade.

Hoje no treinamento exige-se que seja específico, pois no esporte de competição significa ganho de tempo em níveis mais altos de performance, mas quando isso ocorre em pouco tempo de preparação, não permite uma manutenção desses níveis por muito tempo (VOLKOV, citado por GOMES, 1998). Sendo assim o atleta deve ser preparado continuamente, devendo-se levar em consideração as Etapas de Preparação Desportiva Prévia, a Etapa de Especialização Inicial, e a Etapa de Aperfeiçoamento Profundo (MATVEEV, 1997), para que seu desenvolvimento dentro do desporto seja na direção de se atingir o hábito motor, além de desenvolver de forma harmoniosas capacidades físicas, técnicas, psicológica e moral.

Portanto, através da discussão do processo de aprendizagem e do processo de treinamento, podemos entender os fatores que influem, na melhora de performance dos fundamentos técnicos do basquetebol, onde somente após muita prática, sendo esta um processo até certo ponto difícil, o atleta percorre um longo caminho para entrar numa fase de automaticidade. É bom enfatizar que a automaticidade é muito difícil de ser observada, e para obtermos uma visão mais concreta desse processo, o jogo propriamente dito torna-se o melhor local de observação para focalizarmos o nível de performance do atleta.

3. METODOLOGIA

3.1 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Este instrumento constou de um escalte técnico (ver anexo 1). Através destes escaltes, foram registrados os dados fornecidos pelo jogo, assim era feita uma análise individual de cada atleta e de cada fundamento, e logo após isso realizava-se a somatória de cada item, para a observação do desempenho da equipe no jogo.

3.2 TRATAMENTO DOS DADOS E PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

A tabela contava de oito fundamentos, e cada um destes tinha a subdivisão que lhe era condizente. Os arremessos de 2 pontos, de 3 pontos e o lance livre, na sua subdivisão, tinha o número de tentativas e de acertos, além do percentual de acertos, enquanto os demais eram divididos em total e média.

Durante a temporada foram analisados 17 atletas em 26 jogos da equipe do Circulo Militar Do Paraná, e para um melhor acompanhamento da performance da equipe, foram divididos em cinco períodos de jogos, sendo que os quatro primeiros eram a somatória de cinco jogos e o último período constou os seis jogos finais.

Para se obter o percentual de acertos nos arremessos, foi dividido o número de acerto pelo número de tentativas em cada período. Já nos demais fundamentos somava-se o total de cada um destes obtidos em cada período, e dividia-se pelo número de jogos do mesmo, para assim surgir a média da equipe.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De modo a se obter dados mais concretos sobre o processo de treinamento desportivo no processo de aprendizagem dos fundamentos do basquetebol, foi observado o desempenho da equipe durante uma temporada, através de uma coleta de dados dos fundamentos durante o jogo.

Na tabela 1 foi analisado o número de tentativas e acertos, conjuntamente com o percentual de acertos, dos arremessos de 2 pontos, do lance livre (1 ponto), do arremesso de 3 pontos, além do número de pontos a favor e pontos sofridos, no seu total e na sua média, em 26 jogos feitos na temporada, divididos em cinco períodos da seguinte forma: do 1º ao 5º jogo, do 6º ao 10º jogo, do 11º ao 15º, do 16º ao 20º jogo, e do 21º ao 26º jogo.

TABELA 1: Resultados da análise dos fundamentos do basquetebol no decorrer da temporada

	Jogo ->	1º ao 5º	6º ao 10º	11º ao 15º	16º ao 20º	21º ao 26º	Todos os Jogos
Arremesso de 2 Pontos	Te	203	231	218	229	176	1057
	C	112	113	122	115	96	558
	%	55	48	55	50	54	52
Lance Livre	Te	91	106	71	91	116	475
	C	46	55	34	40	54	229
	%	50	51	47	43	46	48
Arremesso De 3 Pontos	Te	40	43	47	58	83	275
	C	11	9	11	25	34	90
	%	27	20	23	43	28	33
Pontos a Favor	To	303	308	311	345	348	1615
	M	60,6	61,6	62,6	69,0	58,0	62,1
Pontos Sofridos	To	267	338	241	307	347	1051
	M	53,7	67,6	48,2	61,4	57,7	57,1

Te = Tentativa

C = Convertido

% = Percentual de Acerto

To = Total

M= Média

Ao iniciarmos a discussão sobre os arremessos de 2 pontos, devemos saber que a maior parte dos arremessos realizados durante uma partida possuem esse valor, pois tanto podem ser de curta distância, feito através de arremesso tipo bandeja ou gancho, como podem ser de média distância executado com arremessos tipo “jump”, e para ter o valor de 2 pontos, o arremesso deve ser feito da linha demarcatória dos 3 pontos até a linha de fundo.

Durante os 26 jogos da temporada o percentual de acertos dos arremessos 2 pontos foi de 52%, percentual que manteve-se estável em todos os períodos de análise variando entre 48% (o menor) e 55% (o maior). A variação que ocorreu aqui, foi quanto quantidade de arremessos tentados e convertidos, que obtiveram números bastante próximos nos quatro primeiros períodos, mas que sofreu uma queda no último período. O percentual de 52% obtido pela equipe pode ser considerado bom, uma vez que, por ser uma equipe formada com atletas na faixa etária entre 14 e 17 anos, têm a tendência a serem mais irregulares que atletas adultos, mas apesar disso foi conseguido manter percentual estável em todos os períodos.

O lance livre é único tipo de arremesso no basquetebol, que durante o jogo, o jogador arremessará sem estar marcado, a partir disso os atletas estar conscientes da sua importância; o lance livre tem o valor de 1 ponto e somente será cobrado quando o jogador sofrer uma falta no ato do arremesso, se for uma tentativa 2 pontos, dois lances livres serão dados ao jogador, se for uma tentativa de 3 pontos, três lances livres serão dados ao jogador, se o jogador acertar qualquer dos arremessos anteriormente citados e ainda sofrer a falta, será dado um lance livre de bonificação; também serão cobrados após a sétima falta coletiva do adversário, ou quando a outra equipe é penalizada com falta técnica ou falta antidesportiva. O lance livre é cobrado, a uma distância de 5,80 metros, de uma posição diretamente atrás da linha de lance livre e dentro do semicírculo. Durante a temporada, o percentual de acerto dos lances livres foi de 48%, que pode ser considerado um índice ruim, pois técnicos e especialistas do basquetebol recomendam um percentual entre 70% a 80%. O percentual de 48% teve pouca variação entre os períodos (o menor foi 43%, do 16º ao 20º jogo, e o maior foi 51% do 6º ao 10º jogo) existiu somente uma variação do número

de tentativas. Portanto, como já foi escrito anteriormente, por ser um arremesso em que o jogador não sofre marcação e o percentual estar baixo, torna-se um fator a ser mais trabalhado.

Para o arremesso ter o valor de 3 pontos deve ser feito de trás da linha dos três pontos (a uma distância de 6,25 metros) do seu campo de ataque, este é o arremesso mais difícil no basquetebol, pois é considerado de longa distância. O percentual de acertos durante a temporada foi de 33%, mas em quatro dos cinco períodos o índice esteve abaixo disso (ficou entre 20% a 28%), somente do 16º ao 20º jogo que o percentual foi 43%, o que é muito bom, e fez com que o índice ficasse no patamar dos 33%; a variação ocorrida, foi com o quantidade de arremessos, que aumentou entre os períodos e que explica a diminuição dos arremessos de 2 pontos.

De modo geral ficou evidenciado que a equipe com o passar dos jogos, diminuiu a quantidade de arremessos de 2 pontos e aumentou o número de arremessos de 3 pontos, demonstrando uma tendência da equipe de jogar mais com os arremessos de longa distância.

A média de pontos a favor obteve em todas as medições números próximos aos 62,1 pontos por jogo em 26 jogos da temporada, somente nos dois últimos períodos houveram variações, do 16º ao 20º jogo a média aumentou para 69,0 pontos por jogo, e do 21º ao 26º jogo diminuiu para 58,0 pontos por jogo, que pode ser explicado pelo nível técnico das equipes adversárias nestes períodos, menos elevado do 16º ao 20º e mais fortes do 21º ao 26º.

Nos pontos sofridos a média nos 26 jogos da temporada foi de 57,1 por jogo, que variou bastante entre os períodos, passando pela média de 48,2 por jogo até 67,6 por jogo, mas esta média sempre foi inferior comparando-a com a média de pontos a favor, com exceção ao período do 6º ao 10º jogo em que a equipe sofreu mais pontos que marcou, o que é fator positivo para a equipe.

A partir de agora discutiremos a tabela 2, onde serão discutidos os resultados obtidos pelos seguintes fundamentos: rebotes (defensivos e ofensivos), assistências, bolas perdidas e passes errados, que estão divididos nos mesmos períodos de análise da tabela 1.

TABELA 2: Resultados da análise dos fundamentos do basquetebol no decorrer da temporada

	Jogo	1° ao 5°	6° ao 10°	11° ao 15°	16° ao 20°	21° ao 26°	Todos os Jogos
Rebotes	Def	98	103	100	84	93	478
	M	19,6	20,6	20,0	16,8	15,5	18,3
	Of	24	26	35	40	41	166
	M	4,8	5,2	7,0	8,0	6,8	6,4
	To	122	129	135	124	134	644
	M	24,8	25,8	27,0	24,8	22,3	24,7
Assistências	To	43	27	42	41	47	200
	M	8,6	5,4	8,4	8,2	7,8	7,6
Bolas Perdidas	To	87	46	46	34	49	262
	M	17,4	9,2	9,2	6,8	8,1	10,1
Passes Errados	To	56	42	35	29	49	211
	M	11,2	8,4	7,0	5,8	8,1	8,1

Of. = Ofensivo

M = Média

To = Total

Ao falarmos sobre rebote devemos esclarecer, que este é o ato de recuperar a bola após um arremesso não convertido. Neste fundamento a média durante os 26 jogos foi de 24,7 por jogo, média que manteve-se estável em todos os períodos de análise, com a variação de 22,3 do 21° ao 26° jogo (a menor média) e 27,0 do 11° ao 15° jogo (a maior média). A variação que ocorreu foi na diferença da média de rebotes defensivos, média estável nos três primeiros períodos e que abaixou nos dois últimos, e de rebotes ofensivos, média que aumentou em cada período, caindo somente no último.

Esse desequilíbrio pode ser relacionado com a média de pontos a favor e de pontos sofridos (tabela 1). A queda na média de rebotes defensivos pode acontecer quando a média de pontos sofridos aumenta, como exemplo tomamos os períodos referentes do 11° ao 15° onde a média de pontos por jogo foi de 48,2 e, do 16° ao 20° jogo em que a média aumentou para 61,4 por jogo, e as médias de rebotes defensivos nos mesmos períodos foram de 20,0 e 16,8 respectivamente, o que pode ser explicado com isso, é que a equipe não dominando os rebotes defensivos, dá aos adversários uma segunda chance de

arremesso no mesmo ataque, acarretando um aumento nos pontos sofridos. Nos rebotes ofensivos, o mesmo processo pode visto, só que observamos a média de pontos a favor da equipe, tomando como exemplo o mesmo período de análise do rebotes defensivos, as médias de pontos a favor do 11º ao 15º jogo foi de 62,6 por jogo, enquanto que no período a seguir foi de 69,0 pontos por jogo, nos mesmos períodos, com os rebotes ofensivos as médias foram de 7,0 e de 8,0 por jogo respectivamente, isso demonstra um aumento na segunda chance de arremesso da equipe, que elevou a média de pontos a favor. Através deste processo verificou-se que a média de geral dos rebotes permaneceu estável, já que apesar da queda dos rebotes defensivos houve um aumento nos rebotes ofensivos, que trouxe uma estabilização da média.

As assistências são feitas quando um jogador passa a bola a um companheiro em condições de fazer a cesta, e para ser consignada como assistência o jogador que recebeu a bola deve converter a cesta. Aqui a média da equipe, em 26 jogos, foi de 7,6 por jogo, onde a equipe em quatro dos cinco períodos manteve ou elevou a média, somente no período relativo 6º ao 10º jogo que houve uma queda 5,4 por jogo. A importância da equipe em conseguir aumentar a média de assistência pode ser a demonstração que os jogadores estão como uma boa visão de jogo, procurando passar a bola para um companheiro em melhor condição de arremesso.

As bolas perdidas são todas as violações contidas na regra do jogo que um jogador comete como, andar, dar dois dribles, entre outros, e também são caracterizados, quando um jogador tem a bola roubada pelo adversário, não recebe um passe ou quando tem seu arremesso bloqueado, e para ser consignado como bola perdida a posse de bola vai para o adversário. Aqui a média de equipe na temporada foi de 10,1 bolas perdidas por jogo, mas esse índice deve-se na maior parte pelo período relativo do 1º ao 5º jogo onde este número foi de 17,4 por jogo (87 no total), que é um índice alto comparado aos demais períodos, quando as médias do 6º ao 10º e do 11º ao 15º jogos foram 9,2 por jogo, do 20º ao 26º foi de 6,8 e do 21º ao 26º a média de 8,1. Com isso fica evidenciado que a equipe progrediu neste fundamento, mas deve-se sempre procurar uma melhora neste fundamento, pois quanto menor for a quantidade de bolas perdidas, mais tempo a equipe terá a posse de bola.

Os passes errados são consignados quando um jogador, na tentativa de passar a bola a um companheiro, tem o seu passe interceptado, ou simplesmente quando ele passa a bola para um adversário ou para fora. Na temporada a média da equipe foi de 8,1 passes errados por jogo, e como nas bolas perdidas, o período correspondente do 1º ao 5º jogo

teve a pior média que foi de 11,2 por jogo. Após isso houve uma estabilização na média, chegando ao período do 16º ao 20º jogo com índice de 5,8 por jogo. A importância de não serrar passes deve-se ao fato de que a equipe valorizará mais a posse da bola, fazendo com que a defensiva adversária tenha mais dificuldade para marcar e ainda aumentar o número de assistências da equipe.

5. CONCLUSÃO

É de suma importância para os técnicos de basquetebol ter o conhecimento do que acontece com a sua equipe durante o jogo, não só através da observação, mas também com uma coleta de dados do que cada atleta faz neste, porque assim terá dados concretos para equalizar de maneira mais correta o processo de treinamento, daí a relevância da pesquisa aqui apresentada.

Pode-se afirmar que no cômputo geral de todos os fundamentos nenhum teve uma involução, ou seja, estes mantiveram-se estáveis ou tiveram uma evolução, mas apesar disso todos os fundamentos podem ser melhorados, pois trata-se de atletas situados na faixa etária entre 14 e 17 anos, e no basquetebol, segundo ZAKHAROV (1992), “a primeira zona etária de grandes resultados acontecem entre 19 e 21 anos”. Daí a necessidade de procurar uma melhoria aos fundamentos.

Entrando no âmbito dos resultados dos fundamentos e utilizando como exemplo o arremesso de 2 pontos, o lance livre, as assistências, os pontos a favor e pontos sofridos, que foram os fundamentos em que a equipe apresentou uma maior estabilidade durante A temporada, que vem de encontro ao princípio da durabilidade (GOMES 1998). Apesar de todos estes apresentarem a estabilidade, alguns conseguiram mante-la em todos os períodos de análises, entre os quais destacamos os arremessos de dois pontos, as assistências e os pontos a favor, já os pontos sofridos, obteve variações na sua média durante os períodos de avaliação mas em praticamente todos períodos, a tendência era a sua média ser inferior a de pontos a favor, o que é um fator positivo para a equipe. Os lances livres apesar de se manterem com seu percentual de acerto estável durante a temporada, devem melhorar este índice, uma vez que este não pode ser considerado bom, portanto deve-se ter mais preocupação com a aprendizagem deste fundamento, porque deve-se procurar que os atletas o aprimorem para que cheguem à uma automatização do movimento (SCHMIDT, 1993).

Nos rebotes, apesar da média da equipe ter se mantido estável durante a temporada, existiu um desequilíbrio entre as médias de rebotes defensivos e ofensivos durante os períodos de análise, fato constatado por uma queda na média de rebotes defensivos e um aumento na média de rebotes ofensivos, se o número de rebote defensivos tivesse estabilizado, a média no geral mostraria uma evolução no fundamento. Aqui essa variação pode ser explicada utilizando-se os estágios de aprendizagem de FITTS e POSSNER

citado por SCHMIDT (1993), que no caso pode estar variando entre o estágio motor e o estágio autônomo.

O arremesso de 3 pontos poderia se enquadrar no mesmo caso dos rebotes, mas nos primeiros períodos o percentual de acertos era baixo, depois houve um grande aumento, para logo a seguir haver uma queda, mas que era ainda superior ao dos primeiros períodos, que pode ser resultado de um dos aspectos da aprendizagem de SCHMIDT (1993), que é “a aprendizagem resulta da prática ou experiência”, ou seja, os jogadores com o passar dos jogos passaram a procurar mais esse tipo de arremesso que acarretou numa melhora no percentual de acertos.

As bolas perdidas e os passes errados foram os fundamentos em que a equipe mais evoluiu, demonstrando um avanço dos atletas nestes quesitos, que surgiu da busca de um maior aperfeiçoamento destes, indo de encontro a uma melhoria do nível de execução, parte integrante dos meios de preparação do atleta (MATVEEV, 1997).

O que devemos saber, com estes resultados, no processo de treinamento desportivo, que este é um processo de muitos anos (MATVEEV, 1997), por isso a importância de preparar o atleta tecnicamente, fisicamente, taticamente, psicologicamente e moralmente, para que assim possamos selecionar o melhor método de aprendizagem a ser utilizado, e além de tudo isso citado anteriormente, deve-se ter clareza da individualidade de cada atleta, já que numa equipe sempre haverá uma diferença no nível entre eles.

Dentro disso, todos os autores utilizados nesta pesquisa, apesar da diferença de termos, concordam que o resultado final no processo de treinamento para os atletas é automatização, para DAIUTO (1960), ZAKHAROV (1992), SCHMIDT (1993), ou a estabilização, para MATVEEV (1997), e GOMES (1998), das ações motoras. Mas é necessário dizer que este é um processo difícil de ser atingido pois é preciso que o treinamento seja adequado e persista sempre na busca de um aperfeiçoamento constante, até chegar a especialização desportiva.

Concluindo, apesar dos resultados obtidos neste trabalho, já poderem servir como parâmetros para o treinamento, novas pesquisas na área da aprendizagem motora e do treinamento desportivo são necessários para se obterem mais dados sobre a influência destes processo no treinamento do basquetebol e dessa maneira contribuir para o trabalho dos técnicos e professores ligados a essa área da educação física, sempre objetivando elevar o padrão destes processos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DAIUTO, MOACIR. Basquete: metodologia de ensino. Hemus editora. São Paulo, 1960.
2. FERREIRA, ALUÍSIO E. X. e ROSE JR. , DANTE de. Basquetebol: técnicas e táticas: uma abordagem didática-pedagógica. E.P.U., São Paulo, 1987.
3. GOMES, ANTONIO CARLOS. Apostila do curso de especialização em treinamento desportivo, UFPR. Curitiba, 1998.
4. MATVEEV, LEV P.. Fundamentos do treino desportivo. Editora Livros Horizontes, Lisboa, 1986.
5. MATVEEV, LEV P.. Treino desportivo: metodologia e planeamento. Phorte editora, Guarulhos, 1997.
6. SCHMIDT, RICHARD. Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática. Editora Movimento, São Paulo, 1993.
7. ZAKHAROV, ANDREI. Ciência do treinamento desportivo. Editora Grupo Palestra, Rio de Janeiro, 1992.

ANEXOS

