

## CONTRIBUIÇÃO DO BASQUETE NA COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA DE ADOLESCENTES

DALCIANE MARTINS BORGES - UNIUV

### INTRODUÇÃO

Este estudo trata de uma pesquisa de campo exploratória, de análise de variáveis quantitativas e descritivas, que analisa a contribuição do basquete na coordenação motora ampla de adolescentes. Para tal, foram realizadas atividades lúdicas, exercícios específicos para técnica e tática, exercícios dos fundamentos do basquete e, por fim, sessões de treinamento com jogos coletivos, sempre realizando atividades de maneiras diferentes, para melhor resultado durante período de treinamento. Com isso surgiu a seguinte pergunta: de que forma o basquete pode contribuir no desenvolvimento da coordenação motora ampla de adolescentes, de 13 e 14 anos de idade?

### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL

Verificar a contribuição do basquete no desenvolvimento da coordenação motora ampla de adolescentes de 13 e 14 anos de idade.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar em que nível se encontra a coordenação motora ampla dos alunos no início da pesquisa;
- b) Ensinar os fundamentos básicos do basquete;
- c) Aperfeiçoar as habilidades motoras básicas e inserir as habilidades motoras específicas do basquete.

### METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual São Cristóvão, localizada no município de União da Vitória - PR, em horário extracurricular, como forma de treinamento esportivo. Participaram da pesquisa 15 alunos, entre 13 e 14 anos, pertencentes à Escola Estadual São Cristóvão. A mostra foi escolhida de forma intencional, pelo fato de os alunos já participarem dos treinos oferecidos pela escola.

Para avaliar a coordenação motora ampla, será realizado um pré-teste de Burpee, citado por Carnaval (2002). Passadas as dezesseis semanas, o pós-teste foi feito e, então, os resultados dos testes foram confrontados para análise dos dados.

O objetivo do teste de Burpee (JOHNSON ; NELSON, 1979, citado por CARNAVAL (2002), é medir a coordenação entre os movimentos de tronco, membros inferiores e superiores. É indicado para crianças a partir dos dez anos, até a idade universitária, e válida para ambos os gêneros. Utiliza-se de um cronômetro para sua realização. O teste é dividido em quatro partes: 1) partindo-se da posição em pé, flexionar os joelhos e o tronco, apoiando as mãos no chão, em frente aos pés; 2) lançar as pernas para trás, assumindo a posição de apoio facial, braços estendidos; 3) retornar, com as pernas assumindo novamente a posição agachada; 4) voltar à posição em pé. Ao ser dado o comando "Come-



çar”, repetir a movimentação acima descrita, tão rapidamente quanto possível, até ser dado o comando “Pare”. O resultado é dado em termos de números de partes executadas em 10 segundos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao término da pesquisa constatou-se que o treino de basquete aplicado aos adolescentes proporcionou melhora na coordenação motora ampla, tanto dos meninos quanto das meninas. Noventa e três por cento (93,33%) dos alunos avaliados apresentaram progresso nos resultados do pós-teste em relação os obtidos no pré-teste. O progresso na coordenação motora ampla foi mais significativo em alunos do gênero masculino, apresentando cerca de 66,17% de progresso. Já as meninas apresentaram uma melhora de 64,93%. Além do progresso obtido na coordenação motora ampla o treino de basquete também proporcionou outros benefícios, tais como: disposição, interesse nas atividades, pois sempre havia algo diferente nas aulas; melhora nas habilidades específicas da modalidade como, por exemplo, correr quicando a bola, já que alguns não conseguiam fazer, e, até o final da aplicação da pesquisa, passaram a conseguir. Portanto conclui-se que o treino de basquete aplicado a adolescentes influencia de maneira positiva na coordenação motora ampla, independente do gênero, pois com um trabalho bem feito, e atividades bem elaboradas e diversificadas que chamem a atenção dos alunos, resultados positivos podem ser obtidos.

## REFERÊNCIAS

- BARBANTTI, J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard, 1979.
- BOMPA, T. **A Periodização: teoria e metodologia de treinamento**. São Paulo, 2002.
- CARNAVAL, P. E. **Medidas e avaliação em ciências do esporte**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- DANTE, R.J; VALMOR. T. **Basquetebol uma visão integrada entre ciência e prática**. São Paulo: Manole, 2005.
- GORGATTI, M. G. **Análise das variáveis antropométricas, potência de membros e agilidade em jogadores de basquetebol em cadeiras de rodas**. Tese de doutorado-Universidade de São Paulo, 2001.
- MATTOS M. G. **Educação Física infantil: Construindo o movimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2006.
- TUBINO, M. J. G; MOREIRA, S. B. **Metodologia Científica do treinamento desportivo**. 13ªed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- TUBINO M. J. G. **O esporte no brasil**. São Paulo: Ibrasa, 1997
- WEINECK. **Biologia do esporte**. 9 ed.São Paulo: Manole, 2005.
- \_\_\_\_\_. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.
- FEREIRA, H.B. **Iniciação esportiva uma abordagem pedagógica sobre o processo de ensino aprendizagem no basquete**. São Paulo: Sprint, 2001.