

COMPARATIVO DE SALTO VERTICAL E REBOTE COM ATLETAS DE BASQUETE NA INICIAÇÃORenan de Castro Mascarenhas¹**RESUMO**

Este estudo tem como tema a comparação entre impulsão vertical e rebote de alunos de uma Escola de Esporte de Taubaté para verificar se há relação entre quem salta mais alto e quem consegue pegar mais rebotes. Por meio de uma pesquisa qualitativa com indivíduos com idade de 12 a 16 anos, de ambos os sexos, o objetivo deste estudo é de utilizar protocolos para obter os dados referentes ao quanto cada um dos alunos salta e o número de rebotes conquistados. Além disso, pretende-se aplicar testes que atendam às necessidades dessa pesquisa. Os resultados mostram que não houve relação entre impulsão vertical e os rebotes, pois o indivíduo mais alto analisado obteve apenas um rebote, enquanto outros menores obtiveram mais sucesso, conquistando número superior. Dessa forma, este estudo concluiu que, por se tratar de iniciação esportiva, leva-se em consideração o tempo de bola para o fundamento do rebote como fator altamente decisivo. Outro fator relevante encontrado foi o falta de interferência da altura dos indivíduos analisados durante o procedimento de rebote.

Palavras-chave: Basquete, Salto, Rebote, Escola de Esporte.

ABSTRACT

Comparison of vertical jump and rebound with basketball athletes on initiation

This study has as its theme the comparison between vertical jump and rebound of students from a school of sports in Taubaté to see if there is a relationship between who jumps higher and who can grab more rebounds. Through a qualitative study with individuals aged 12-16 years, of both sexes, the objective of this study is to use protocols to obtain data relating to each of the students as jumps and the number of rebounds. Furthermore, we intend to apply tests that meet the needs of this research. The results show that there was no relationship between vertical jump and rebounds, as the highest individual analyzed had only one rebound, while smaller ones had more success, winning top number. Thus, this study concluded that, because it is sports initiation, it takes into consideration the time of the foundation of the ball to rebound as highly decisive factor. Another relevant factor found was the lack of interference from the height of the individuals analyzed in time during the procedure rebound.

Key words: Basketball, Jump, Rebound, School Sports.

E-mail:
prof.renan.mascarenhas@gmail.com

Endereço para correspondência:
Avenida do Contorno, nº500, Ed Villa Lobos.
Rancho Grande – Tremembé – São Paulo.
CEP: 12120-000

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Pedagogia do Esporte e Treinamento dos Jogos Desportivos Coletivos.

INTRODUÇÃO

Um fenômeno que vem crescendo em clubes são as escolas de esportes. O aluno pode escolher qual esporte ele quer praticar, não sendo necessário que ele apresente habilidade com a modalidade, pois pode-se atender desde a iniciação esportiva até o alto rendimento.

Para o ensino do basquetebol é necessário se atentar a parte educacional. Utilizando a modalidade como ferramenta, é primordial apresentar os fundamentos e as funções táticas aos alunos, para que estes possam compreender melhor o jogo.

Para o ensino dos Jogos Coletivos de Invasão (JCI), são exigidos os mesmos conhecimentos técnico-científicos das ciências pedagógicas e das responsabilidades inerentes ao ensinar - a prática educacional - pois se trata de um processo planejado e sistematizado da expressão máxima de um fenômeno genuinamente produzido pela atividade humana, de um fazer metodologicamente conduzido para a educabilidade do sujeito (Rerverdito e Scalgia, 2009, p.161).

Além disso, o basquetebol por se tratar de um jogo dinâmico requer diversos tipos de capacidades físicas, pois o jogador precisa atacar e voltar para defender, saltar, arremessar, driblar, correr, parar. Sendo assim, entende-se que:

O jogo de basquetebol requer uma série de capacidades físicas, técnicas, mentais e táticas. A capacidade física exerce efeitos marcantes no nível de habilidade dos jogadores e também na tática da equipe porque o jogo de basquetebol demanda a repetição máxima de movimentos como as corridas e os saltos. Portanto, os jogadores devem ter a habilidade para executar movimentos rápidos e potentes, e capacidades aeróbia e anaeróbia para que possam realizar manobras ofensivas e defensivas prolongadas. Tais habilidades são importantes para que o jogador possa realizar uma boa performance e vencer a partida (Filho, 2009, p.1).

Conforme dito anteriormente, o basquetebol é uma modalidade dinâmica e, por isso, durante as partidas de basquetebol, um jogador atinge alto número de saltos.

No basquetebol, um jogador salta, em média, 65 vezes durante uma partida e na maioria destas situações ou tem a bola em

suas mãos (por exemplo, quando salta para executar um arremesso) ou está em contato corporal direto com seus adversários (por exemplo, em situações de disputa de rebote).

Estes tipos de situação impedem ou dificultam a execução de um contra movimento prévio e do balanço dos braços, os quais são vistos pela literatura como eficientes meios para aumentar a altura do salto vertical (Rocha, Ugrinowitsch, e Barbanti, 2005, p.1)

Muito comum entre os jogadores de basquete de todo o mundo, o rebote é um dos fundamentos essenciais para a vitória de diversos times. Para Galatti e Paes (2007), rebote é o ato de recuperar a bola após um arremesso não convertido, podendo ser ofensivo ou defensivo.

Segundo dados da Liga Nacional de Basquete (2012), nos playoffs do NBB não tem sido diferente. Das 23 partidas de oitavas e quartas de final, em apenas duas a briga pelos rebotes terminou empatada. Nos outros 21 jogos, 14 vezes o vencedor foi também o time que pegou mais rebotes e em apenas 7 o time que dominou a disputa pela 2ª bola acabou derrotado.

Sabemos que o basquete é um esporte praticado, em sua maioria, por pessoas de estatura alta e é um jogo de invasão, tende-se ganhar território chegando o mais próximo à cesta para alcançar os pontos. A cesta fica a uma altura de 3,05m do solo. Sendo assim, qual a influência que o salto tem na hora do rebote? E, se o atleta for baixo e tiver uma grande impulsão vertical, ele terá mesma chance de obter esse rebote?

MATERIAIS E METODOS

Amostra

A amostra do estudo foi composta por 8 alunos de uma Escola de Esporte na modalidade de Basquetebol. Os alunos apresentam idades de 12 a 16 anos, de ambos os sexos. Todos os respectivos responsáveis pelos alunos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Procedimentos

Os testes foram realizados logo após um aquecimento de 5 minutos, aplicado pelo Promotor de Esporte responsável pela Escola de Esporte, no qual os alunos fizeram um

alongamento e pequeno trote em volta de um espaço determinado na quadra de basquetebol.

Foi utilizado o teste de impulsão vertical (Freitas, 2004). Foram realizadas séries de três saltos: coloca-se uma fita métrica presa na parede a partir de 1,5 metros de altura do solo e, com os dedos sujos de pó de giz da mão dominante, o avaliado deve saltar o mais alto possível, deixando a marca na escala da fita métrica. Os avaliados devem

posicionar os pés ao lado da parede, conservando os calcanhares em contato com o solo. Ao sinal verbal do pesquisador, o atleta realiza o salto encostando as polpas dos dedos no ponto mais alto da escala em centímetros. O resultado é registrado medindo-se a distância entre a primeira marca e a segunda.

Os saltos não podem ser precedidos de marchas, corridas ou outro salto, sob pena de invalidação do teste.

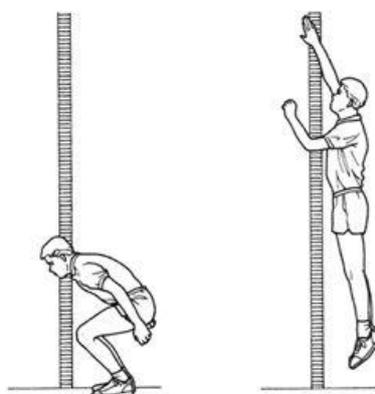


Figura 1 - Teste de salto vertical.

Para o teste de rebote (figura 2) foi criado um protocolo que atendesse às necessidades do estudo. No teste foi utilizado uma bola de basquete Pênalti e um colete da cor amarela para identificar o examinado. O teste consiste em cinco tentativas: o avaliador arremessará a bola para a cesta e o avaliado terá que tentar pegar o rebote em uma

situação simulada de jogo, com três atacantes contra três defensores, conforme figura abaixo.

Durante os testes, tanto no de impulsão vertical, quanto no de rebote, os sujeitos sempre vestiram calção, camiseta, meias e tênis.

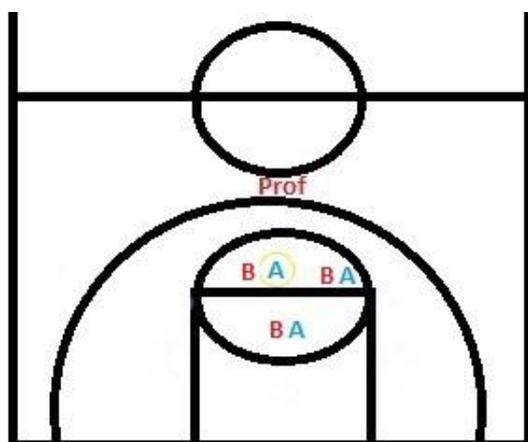


Figura 2 - Teste de rebote

LEGENDA

- Prof – Avaliador
- A com círculo – Avaliado
- A sem círculo – Demais jogadores do time do avaliado
- B – Atacantes

Os indivíduos do teste foram orientados a fazer marcação individual

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 1 percebemos que o indivíduo 6 atingiu a maior altura de todo o teste em sua 1ª tentativa, enquanto o indivíduo 4 atingiu a menor altura.

Na tabela 2, pode-se verificar os valores reais alcançados pelos indivíduos e, em destaque, os melhores valores de cada um

e percebemos que o indivíduo 6 teve a maior impulsão, saindo mais do solo em sua 1ª tentativa e que os outros indivíduos obtiveram resultados próximos.

No teste do rebote, tabela 3, podemos reparar que os indivíduos 1, 3 e 7 conquistaram resultados melhores do que os outros que tiveram o acerto de apenas um rebote.

Tabela 1 - Teste de Impulsão Vertical.

| n | Altura* | Parado** | 1ª Salto*** | 2ª Salto*** | 3ª Salto*** |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 1,71 m | 2,19 m | 2,52 m | 2,57 m | 2,58 m |
| 2 | 1,67 m | 2,14 m | 2,52 m | 2,55 m | 2,52 m |
| 3 | 1,75 m | 2,28 m | 2,66 m | 2,66 m | 2,65 m |
| 4 | 1,65 m | 2,11 m | 2,42 m | 2,45 m | 2,41 m |
| 5 | 1,63 m | 2,10 m | 2,57 m | 2,61 m | 2,62 m |
| 6 | 1,80 m | 2,33 m | 2,89 m | 2,87 m | 2,88 m |
| 7 | 1,68 m | 2,15 m | 2,52 m | 2,53 m | 2,51 m |
| 8 | 1,73 m | 2,26 m | 2,64 m | 2,66 m | 2,63 m |
| Média | 1,70 m | 2,20 m | 2,59 m | 2,61 m | 2,60 m |
| DP | 0,06 m | 0,09 m | 0,14 m | 0,13 m | 0,14 m |

Legenda: *Altura dos indivíduos, **Altura que cada um deles alcança quando parado, ***Resultado de cada salto.

Tabela 2 - Valor real do salto.

| n | 1º salto | 2º salto | 3º salto |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | 33 cm | 38 cm | 39 cm |
| 2 | 38 cm | 41 cm | 38 cm |
| 3 | 38 cm | 38 cm | 37 cm |
| 4 | 31 cm | 34 cm | 30 cm |
| 5 | 47 cm | 51 cm | 52 cm |
| 6 | 56 cm | 54 cm | 55 cm |
| 7 | 37 cm | 38 cm | 36 cm |
| 8 | 38 cm | 40 cm | 37 cm |
| Média | 39,75 cm | 41,75 cm | 40,50 cm |
| DP | 8,07 cm | 6,98 cm | 8,50 cm |

Tabela 3 - Teste de rebote.

| n | Rebotes obtidos |
|---|-----------------|
| 1 | 3/5 |
| 2 | 1/5 |
| 3 | 2/5 |
| 4 | 1/5 |
| 5 | 1/5 |
| 6 | 1/5 |
| 7 | 2/5 |
| 8 | 1/5 |

Tabela 4 - Números de rebotes X altura do salto.

| n | Rebotes | Salto |
|----------|----------------|--------------|
| 1 | 3 | 39 cm |
| 2 | 1 | 41 cm |
| 3 | 2 | 38 cm |
| 4 | 1 | 34 cm |
| 5 | 1 | 52 cm |
| 6 | 1 | 56 cm |
| 7 | 2 | 38 cm |
| 8 | 1 | 40 cm |

No comparativo apresentado na tabela 4 podemos perceber que o aluno que teve o melhor salto, não conseguiu, necessariamente, o número maior de rebote, isso pode se dar por causa do tempo de bola dos alunos que estão em fase de iniciação.

CONCLUSÃO

Conforme os dados apresentados nos gráficos e tabelas anteriores chegou-se a conclusão de que não há interferência entre o salto e o rebote, o que pode interferir é a altura dos indivíduos no momento do rebote.

Na iniciação deve-se estar atento para o “tempo de bola”, o que é uma tarefa difícil para as crianças; é comum que as crianças iniciem o rebote juntamente com o início da trajetória da bola, tendendo a saltar quando a bola ainda está na sua trajetória ascendente; o correto, para que se recupere a bola no ponto mais alto, é iniciar o salto quando a bola atinge o ponto mais alto de sua trajetória e inicia sua trajetória descendente (Galatti, Paes, 2007, p.85).

Dessa forma, por se tratar de indivíduos de Escola de Esporte, os alunos se inscrevem para fazer a modalidade e possuem diferentes níveis de habilidade, o que evidencia que o fato do tempo de bola para buscar o rebote se mostrou algo determinante neste estudo.

REFERÊNCIAS

1-Filho, D. A. C. Características somáticas e motoras de jovens praticantes de basquete: estudo longitudinal. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires. Ano 13. Núm. 129. 2009.

2-Freitas, R. H.. Medida e avaliação para o esporte e saúde. Livraria e Editoria Rubio. 2004.

3-Galatti, L. R.; Paes R. R. Pedagogia do Esporte: Iniciação em Basquete. Hortolândia. 2007.

4-Reverdito, R. S.; Scaglia, A. J. Pedagogia do Esporte: Jogos Coletivos de Invasão. São Paulo. Phorte. 2009

5-Rocha, C. M.; Ugrinowitsch, C.; Barbanti, V. J. A especificidade do treinamento e a habilidade de saltar verticalmente. Um estudo com jogadores de basquete e voleibol de diferentes categorias. Revista Digital efdeportes. Buenos Aires. Ano 10. Núm. 84. 2005.

6-Território LNB. A briga pelos rebotes. Disponível em: <http://lnb.com.br/territorio/a-briga-pelos-rebotes/> Acesso 04/05/2012.

Recebido para publicação em 09/03/2013
Aceito em 31/03/2013