

**MELHORA DA PERFORMANCE DO FUNDAMENTO DRIBLE DO BASQUETEBOL EM ADOLESCENTES ENTRE 12 E 13 ANOS DE IDADE NO PROJETO SOCIAL PASSE DE MAGICA**Rogério de Almeida<sup>1</sup>**RESUMO**

Melhorar a performance do drible do basquetebol de adolescentes entre 12 e 13 anos de idade do projeto passe de magia. **Materiais e Métodos:** Os materiais utilizados foram os seguintes, escada de agilidade da marca actual, cones / bambolês da marca novel ref. 500, fita métrica da marca filizola, trena da marca giant 5m, balança da marca techline, bolas pequenas e grandes ambas da marca penalty, e os Métodos foram: Todas as aulas começaram com exercícios para estabilização do core, fortalecimento de membros inferiores e exercícios específicos para a técnica do drible totalizando um total de 10 exercícios que levaram em média 35 minutos para serem realizados. **Discussão:** Baseados na literatura pertinente foram aplicados dois exercícios para estabilização do core, a prancha frontal e elevação de quadril e também o exercício de agachamento, que permitiu uma atuação mais ativa nos músculos do quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas, produzindo maior força para os membros inferiores, além disso, outros sete exercícios com ênfase na técnica do drible colaboraram para aprimorar as capacidades coordenativas dos alunos. **Conclusão:** Este estudo mostrou que houve grande evolução no grupo, pois quando comparamos os dados que obtivemos com os exercícios para a estabilização da musculatura do core, com dados dos exercícios para o fortalecimento dos membros inferiores e com dados dos exercícios específicos para a melhora da técnica do drible, podemos concluir que objetivo foi atingido porque além da melhora da performance do fundamento do drible o grupo ficou mais veloz mais ágil e também com maior força abdominal.

**Palavras-chave:** Projeto Social. Basquete. Drible. Coordenação.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá em Pedagogia do Esporte, Brasil.

**ABSTRACT**

Improved performance basketball dribble foundation in adolescents between 12 and 13 years old at the social project pass magic

Improve basketball dribbling performance of adolescents between 12 and 13 years old magic pass project. **Materials and methods:** the material used agility ladder Current brand, cones/Hula hoops brand novel ref. 500, measuring tape brand filizola, trena brand Giant 5 m, scales of techline brand, both large and small balls of the penalty mark, and the methods were: all lessons began with exercises for core stabilization, strengthening of the lower limbs and specific exercises for the technique the dribble totaling a total of 10 exercises that took on average 35 minutes to be carried out. **Discussion:** based on relevant literature was applied two exercises for core stabilization, the front Board and elevation of hip and squats that allowed a more active role in the muscles of the quadriceps, hamstrings, glutes and calves producing power to the lower extremities, moreover, other 7 exercises with an emphasis on dribbling technique collaborated to enhance the capacities of students coordinative purposes. **Conclusion:** this study showed that there have been great developments in the group, because when we compare the data obtained with the exercises for the stabilization of the core musculature, with data from the exercise to strengthen the lower limbs and with data from specific exercises to improve dribbling technique, we can conclude that objective was reached because in addition to the improved performance of the Foundation the dribble the group became faster, more agile and more abdominal strength.

**Key words:** Social Project. Basketball. Dribbling Skills. Coordination.

E-mail:  
rogerioeducadorfisico@ig.com.br

## INTRODUÇÃO

O basquetebol é uma das modalidades desportiva mais popular e praticado por milhões de pessoas ao redor do mundo, desde sua criação em 1891, o basquetebol evoluiu e passou por várias transformações em suas regras, técnicas e táticas.

Segundo Cardenas e Pintor (2001), De Rose Junior e Tricoli (2005), o basquetebol envolve capacidades motoras condicionantes e coordenativas.

Entre os principais fundamentos conhecidos no basquetebol o drible é uma das habilidades mais importantes e que os jogadores devem dominar Torres e Arjonilla (1999) afirmam que driblar é essencial, tanto para um jogo individual quanto para o coletivo.

Conforme Wissel (2006), o drible pode ser utilizado para tirar a bola de uma zona congestionada, avançar a bola para zona de ataque, para infiltrar para a cesta, para melhorar sua posição de passe e para criar uma opção de arremesso.

O presente estudo, visa melhorar a performance do fundamento do drible em adolescentes entre 12 e 13 anos de idade no projeto social do instituto passe de mágica, através de um treinamento sistematizado e periodizado com exercícios para estabilização do core, fortalecimento de membros inferiores e exercícios específicos para a técnica do drible.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

A amostra do estudo foi composta por 14 educandos sendo sete meninos e sete meninas, entre 12 e 13 anos de idade com estatura média de 1,60 e peso médio de 51 kg. Esses educandos estão no projeto acerca de três anos no qual recebem aulas duas vezes por semana com duração de 1 hora e meia cada aula em dias alternados, essas aulas são ministradas em um dos núcleos parceiros do Instituto Passe de Mágica, o SENAI Canhema, que está situada na cidade de Diadema-SP.

O Projeto Basquete atende cerca de 780 crianças e adolescentes entre 07 e 15 anos de idade e acontece em regiões que registram alta vulnerabilidade social. As aulas são planejadas com atividades que respeitam

a faixa etária e no geral destacamos as seguintes ações sistemáticas: avaliação dos educandos, rodas de conversas, brincadeiras, circuitos de estafetas, jogos entre os participantes, jogos intercâmbios, gincanas, maratonas de basquete e passeios.

Todos os respectivos responsáveis pelos educandos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os respectivos diretores responsáveis pelas instituições envolvidas neste estudo o Senai e o Instituto Passe de Magia autorizaram a realização desta pesquisa.

### Procedimentos

Esse estudo contemplou um total de quatro meses iniciando-se em março e terminando em junho de 2014, sendo realizado um total de 30 aulas que foram ministradas duas vezes por semana com duração de 35 minutos cada uma.

As aulas foram realizadas com base em exercícios específicos para o drible do basquete e para melhora no condicionamento da musculatura da região do core dos alunos. O modo de mensuração aplicado foi à estatística descritiva, pois através desta técnica podemos descrever e sumarizar um conjunto de dados obtidos.

Os materiais utilizados para este estudo foram balança, colchonetes tipo E.V.A, cones, arcos, bolas de borracha, mine bolas de basquete e bolas oficiais de basquete.

Todas as aulas começaram com exercícios para estabilização do core, região essa específica do corpo que é composta por 29 pares de músculos do tronco, pélvis e quadril, suas principais funções são, manter o alinhamento, favorecer a base de suporte do corpo, prevenir lesões e gerar força (Evangelista e Macedo, 2011, p,18).

### Metodologia usada para os exercícios

**Exercício 1 - Elevação de Quadril:** Em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão, elevar o quadril contraindo o glúteo durante o movimento, mantendo-se em posição isométrica por 15 segundos sem bloquear a respiração, com intervalos de descanso de 30 segundos, realizando três séries.

**Exercício 2 - Prancha Frontal:** Em decúbito ventral, com antebraço e ponta dos

pés apoiados no solo, realizar a elevação do quadril, mantendo o tronco alinhado por 15 segundos e com descanso de 30 segundos realizando três séries.

**Exercício 3 - Agachamento:** Usando sempre o peso do próprio corpo, em pé com pernas paralelas, joelhos e quadril levemente flexionados e tronco ereto realizando flexão e extensão de joelhos em um ângulo de 90 graus, realizar três séries de 15 repetições com descanso de 30 segundos.

Nesta etapa de exercícios para a melhora do condicionamento da musculatura da região do core e fortalecimento de membros inferiores, os alunos levaram um tempo médio de 7 minutos para a conclusão dos mesmos.

A seguir os alunos executaram mais sete exercícios específicos para o drible do basquete.

### **Metodologia Usada para os Exercícios**

#### **Exercício 1 - Drible em Velocidade:**

Executar tiros em velocidade de uma linha a outra de fundo da quadra indo sempre com a mão dominante e voltando com a mão não dominante, sem perder o domínio da bola, caso isso ocorra o aluno deverá voltar ao início.

#### **Exercício 2 - Corrida em Círculo:**

Formam-se duas equipes e um grande círculo com todos os alunos sentados, cada aluno recebe um número, são colocadas duas bolas no meio do círculo, quando o professor anunciar o número, os alunos que possuírem esses números levantam e pegam a bola e saem driblando e correndo em volta do círculo na direção dos ponteiros do relógio, após concluírem a volta completa no círculo, devolvem a bola ao centro e voltam para os seus lugares, ganha ponto quem terminar primeiro.

**Exercício 3 - Figura 8:** Duas equipes, de frente uma para a outra, posicionadas sobre as linhas laterais da quadra, um ao lado do outro, deverá ser determinado um número para cada jogador, colocar no meio da quadra dois arcos e um cone, ao ser anunciado seus respectivos números dois estudantes se levantam, pegam a bola, realizam dribles primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda em forma de 8, passando pelos dois arcos, colocam

novamente a bola no lugar e retornam para posição inicial.

#### **Exercício 4 - Resgate de Cones:**

Equipes posicionadas em duas colunas atrás da linha de fundo, ao sinal o aluno tem que em menor tempo possível resgatar o cone da sua equipe que está posicionado em cima da linha de fundo no final da quadra, realizar este resgate utilizando o fundamento drible, ganha a equipe que conseguir que todos seus integrantes resgatem seus cones.

#### **Exercício 5 - Pega-Pega com Drible:**

Brincadeira de corrida cujo objetivo é tocar em alguém para transformá-lo em pegador, mas com um detalhe, todos os alunos que estão correndo para não serem pegos ficam com bolas oficiais de basquete e o aluno que está como pegador fica com a mini-bola de basquete.

#### **Exercício 6 - Dentro e Fora do Bamboê:**

Cada grupo com 7 jogadores posicionados atrás da linha de fundo da quadra, são colocados 7 arcos na frente de cada grupo a um metro de distância cada um, e uma bola de basquete dentro de cada arco, ao sinal do professor o primeiro jogador sai driblando sua bola em direção ao primeiro arco, ao chegar deixa a sua bola e troca com a bola que está posicionada de dentro do arco, continuar assim até chegar na sétima bola que deverá ser colocada na posição da primeira bola.

#### **Exercício 7 - Corrida com Obstáculos:**

Colocar vários obstáculos dentro da quadra, cones, arcos, bolas, carrinhos de bola, os alunos se posicionam em coluna, em cada um dos cantos da quadra, ao sinal, devem sair driblando em corrida na direção de cada obstáculo, esquivar-se e voltar passando a bola para o próximo integrante de sua equipe (Manual da educação física, p.417-424, 2006).

Os exercícios específicos para o desenvolvimento do drible do basquete levaram em média 28 minutos para serem realizados. Todos esses exercícios fizeram parte de um treinamento sistematizado no qual se acredita que se fosse feito por um determinado período a melhora do drible dos educandos poderia ser notada significativamente, em todos os exercícios usamos uma tabela avaliativa baseado em Gallahue e Donnelly p. 562, (2008) para que pudessemos comparar a evolução de cada

aluno. O questionário que foi utilizado como referência encontra-se em anexo.

Para mensurar e ratificar esse estudo, foram realizados testes iniciais e finais para assim podermos comparar se houve melhora ou não dos educandos em relação ao fundamento drible, realizamos testes de força abdominal, testes de velocidade e o teste performance de agilidade velocidade com bola.

### **Teste de Força Abdominal**

Para mensurar a força da região abdominal dos educandos apliquei um teste baseado no protocolo de Pollock e Wilmore, (1993) que foi o teste de flexão de tronco, com este teste consegui medir indiretamente a força da musculatura abdominal, através da realização do maior número possível de flexões abdominais em um minuto. A aplicação constitui que o educando deve posicionar-se em decúbito dorsal sobre um colchonete, com o quadril e os joelhos flexionados e com as plantas dos pés apoiadas no solo.

Os antebraços deverão estar cruzados sobre o tórax, com a palma das mãos voltadas para o mesmo, onde deverão permanecer durante toda a execução do teste. Ao sinal do professor após o mesmo ter disparado o cronômetro, o educando deverá realizar o maior número possível de flexões abdominais, tocando os antebraços nas coxas e retornando à posição inicial.

### **Teste Performance de Agilidade e Velocidade com Bola**

Correr de frente driblando a bola até o meio da quadra com a mão dominante, ao passar a linha central continuar o exercício agora de costas até o fundo da quadra, ao chegar aos arcos que estão posicionados no fundo da quadra em diagonal a um metro de distância de um para o outro, contornar os mesmos driblando a bola trocando de mão a cada arco passado.

O próximo obstáculo são os cones, que estarão posicionados em forma de coluna

em uma distância de um metro cada um, passar este obstáculo usando o recurso do basquete chamado corte V, logo após seguir driblando a bola por toda linha do meio da quadra, correndo lateralmente, ao terminar a linha central, seguir em diagonal até o final da quadra driblando e alternando as mãos a todo o momento.

Para uso avaliativo foi mensurado o número de dribles e o tempo que o aluno demorou a percorrer o circuito.

### **Teste de Velocidade**

Para teste de velocidade utilizei o mesmo circuito que foi usado para o teste performance de agilidade e velocidade com bola, mas todo o percurso foi feito sem o uso da bola de basquete.

## **RESULTADOS**

### **Teste de Força Abdominal**

Após trinta aulas no qual apliquei dois exercícios que trabalharam a estabilidade da musculatura do core e que teve duração média de 1 minuto e meio cada um, consegui obter um aumento significativo de ganho de força abdominal para esse grupo, ao analisarmos os gráficos abaixo, observamos que os meninos tiveram um aumento 32%, enquanto as meninas aumentaram 53%, e com isso em relação ao grupo representou um aumento considerável de 41% de ganho de força abdominal, analisaremos a seguir no gráfico 1.

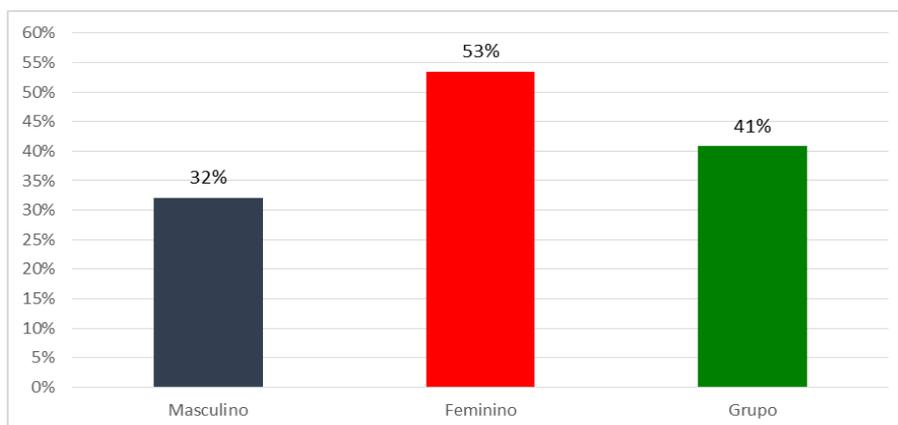
Ao analisarmos o gráfico 2 podemos acompanhar a evolução de cada um da amostra no estudo, os números representam a quantidade de abdominais realizadas antes e pós teste. Podemos observar a evolução analisando as linhas do gráfico, onde a mais clara representa abdominais realizadas anteriormente e a mais escura posteriormente ao teste. Já os gráficos 3 e 4 tem a mesma conotação analítica que o gráfico 2, mas separados por gêneros masculino e feminino respectivamente.

# Revista Brasileira de Futsal e Futebol

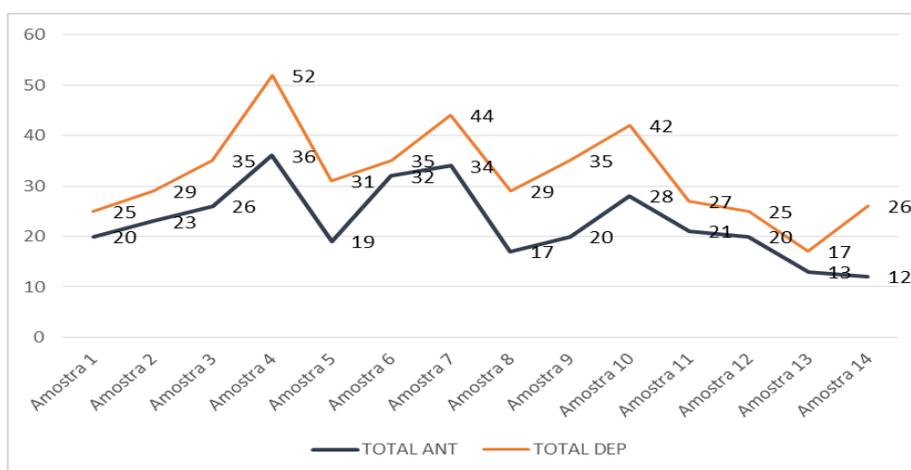
ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

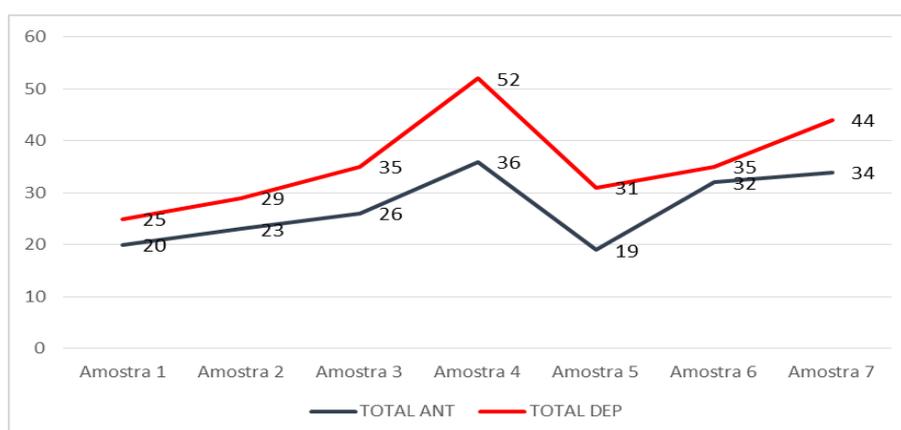
[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)



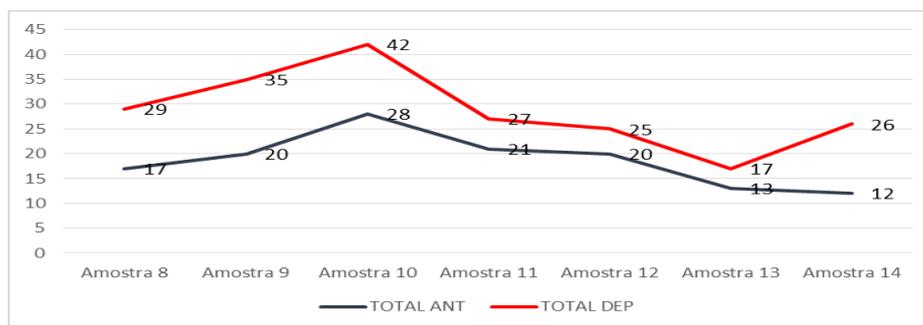
**Gráfico 1 - Força abdominal do grupo em porcentagem.**



**Gráfico 2 - Força abdominal do grupo em repetições (rep/m).**



**Gráfico 3 - Força abdominal em repetições (rep/m) Gênero Masculino.**



**Gráfico 4 - Força abdominal em repetições (rep/m) Gênero Feminino.**

**Tabela 1 - Força Abdominal (Rep/m).**

Força abdominal (rep/m)				
N	Pré-teste	Pós Teste	Diferença nº de abdominais	Diferença %
1	20	25	5	25%
2	23	29	6	26%
3	26	35	9	35%
4	36	52	16	44%
5	19	31	12	63%
6	32	35	3	9%
7	34	44	10	29%
8	17	29	12	71%
9	20	35	15	75%
10	28	42	14	50%
11	21	27	6	29%
12	20	25	5	25%
13	13	17	4	31%
14	12	26	14	117%
<b>MÉDIA</b>	<b>22,93</b>	<b>32,29</b>	<b>9,36</b>	<b>41%</b>
<b>DP</b>	<b>7,38</b>	<b>9,08</b>		

	Pré teste	Pós Teste	% Força abdominal
Masculino	190	251	32%
Feminino	131	201	53%
Grupo	321	452	41%

Para corroborar com os gráficos podemos analisar a tabela 1 que nos mostra em números e em percentual a evolução de cada um da amostra no plano individual.

Para mensurar a força da região abdominal, apliquei o teste baseado no protocolo de Pollock e Wilmore (1993) o teste de flexão de tronco. Com este teste, consegui medir indiretamente a força da musculatura abdominal através da realização do maior número possível de flexões abdominais em um minuto.

### Teste de Velocidade

Após trinta aulas o terceiro exercício usado como treinamento resistido, utilizando o peso do próprio corpo e específico para o trabalho de força de membros inferiores e para a estabilização do core, foi o agachamento livre, que teve duração média de 3 minutos. Com ele obtivi um aumento razoável da velocidade desse grupo, sendo que os meninos aumentaram 13,45% enquanto as meninas melhoraram 13,62%, e isso em relação ao grupo representou um aumento de 13,54%

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

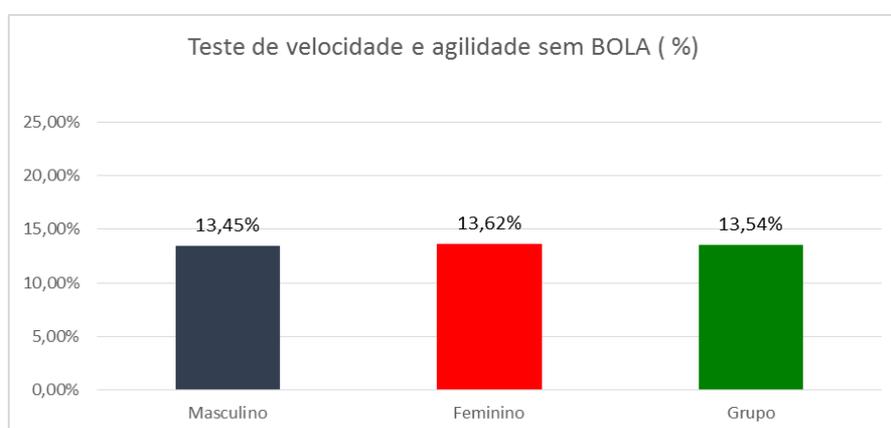
de ganho de velocidade em relação ao teste de velocidade (citado anteriormente em métodos) que eles participaram pré e pós-treinamentos.

Comparando este estudo com a literatura pertinente, o aumento do ganho da força de membros inferiores está relacionado ao aumento efetivo da velocidade, pois não foi treinada essa capacidade e mesmo assim houve um aumento na velocidade dos alunos.

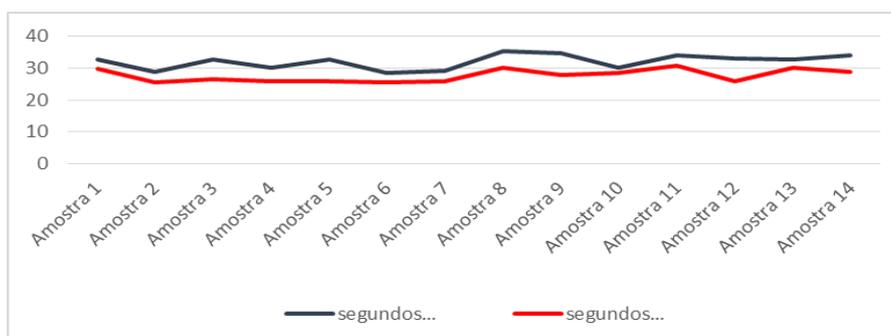
Podemos visualizar esses números nos gráficos a seguir, o gráfico 5 ilustra em

percentual a melhora do grupo, masculino em azul, feminino em vermelho e o grupo todo representado pela cor verde.

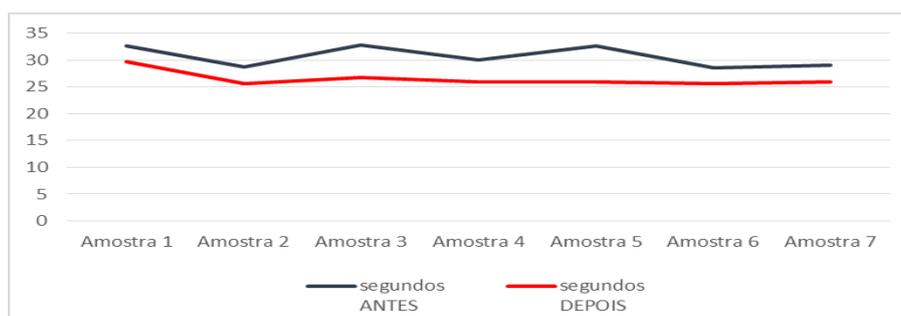
Os gráficos 6 e 7 e também o 8 ilustra a evolução do grupo e separadamente dos gêneros masculino e feminino, representado em cores, no qual a cor azul representa as amostras antes do estudo e a cor vermelha após os testes, quando comparamos as linhas notamos a diminuição do tempo realizado no teste.



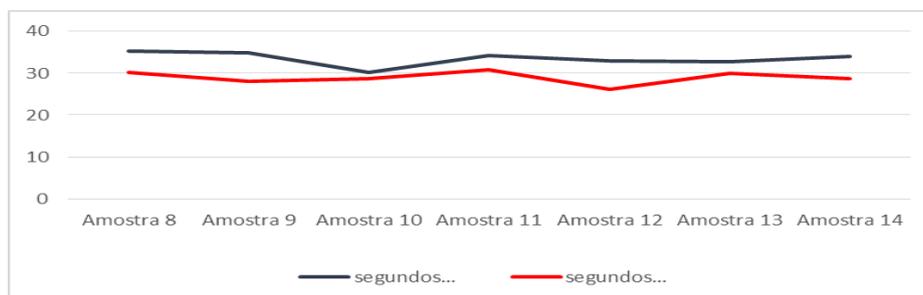
**Gráfico 5** - Teste de velocidade e agilidade sem a bola em percentual.



**Gráfico 6** - Teste de velocidade e agilidade sem bola Grupo.



**Gráfico 7** - Teste de velocidade e agilidade sem bola Gênero Masculino.



**Gráfico 8 - Teste de velocidade e agilidade sem bola Gênero Feminino.**

**Tabela 2 - Teste sem Bola.**

Teste sem bola				
N	Segundos antes	Segundos depois	Diferença em segundos	Diferença %
1	33	30	3	10%
2	29	26	3	12%
3	33	27	6	23%
4	30	26	4	15%
5	33	26	7	26%
6	29	26	3	11%
7	29	26	3	12%
8	35	30	5	17%
9	35	28	7	24%
10	30	29	2	5%
11	34	31	3	11%
12	33	26	7	27%
13	33	30	3	9%
14	34	29	5	18%
Média	32,11	27,76	4,35	16%
DP	2,31	1,92		

	Segundos antes	Segundos depois	% controle de velocidade e agilidade sem bola
Masculino	215	186	13%
Feminino	235	203	14%
Grupo	449	389	14%

Para corroborar com os gráficos podemos analisar a tabela 2, que nos mostra em números e em percentual a evolução de cada um da amostra no plano individual.

Para mesurar a velocidade foi usado o mesmo circuito do teste de agilidade, mas os alunos fizeram este teste sem a utilização da bola, no qual objetivo era percorrer o circuito em menor tempo possível.

### Teste Performance com Velocidade Agilidade e Controle de

Podemos concluir que o teste denominado performance que serviu para avaliar a performance do drible no qual entende-se que para ter um maior sucesso no teste o aluno deve ter mais agilidade com maior controle de bola, no geral os educandos tiveram uma melhora considerável, pois após trinta aulas no qual foi aplicado sete exercícios

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

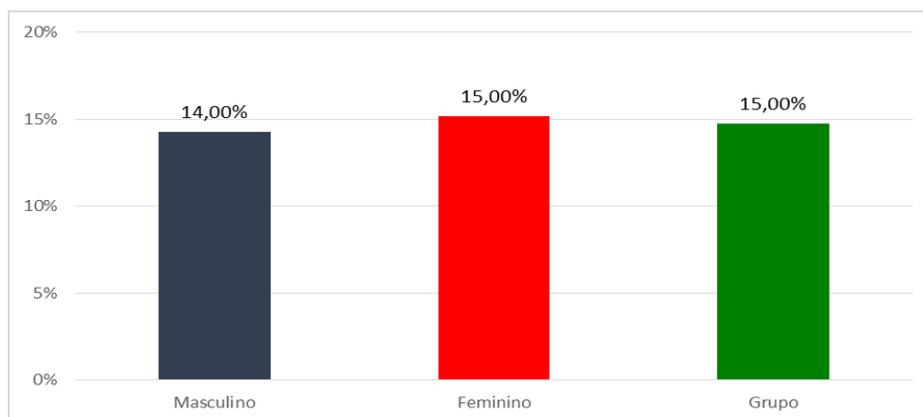
Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

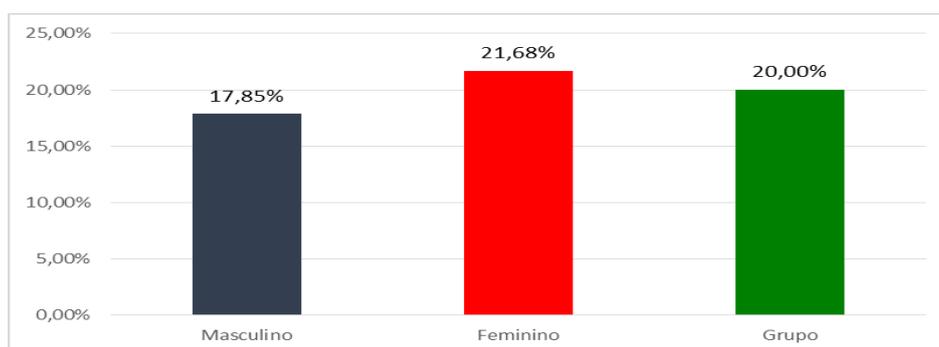
específicos para a melhora do fundamento drible do basquetebol e que teve duração média de 28 minutos cada treino, os educandos do projeto passe de mágica obtiveram os seguintes resultados em relação a agilidade os meninos conseguiram um aumento de 14% e as meninas 15%

representando no grupo 15%, como vemos aqui ilustrado no gráfico 9.

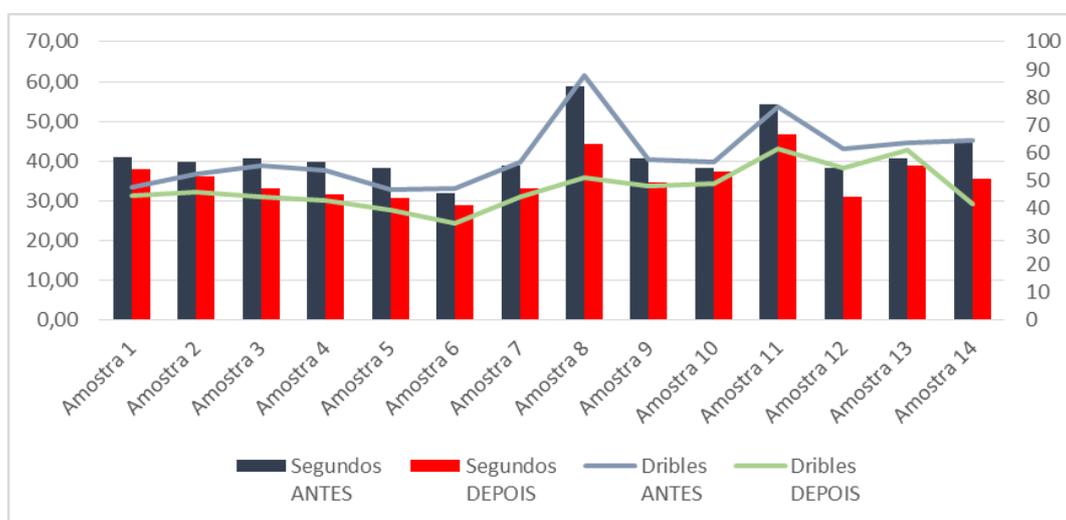
Com relação à técnica do drible o aumento foi de 17,85% para os meninos e 21,68% para as meninas representando no grupo 20%, observe o gráfico 10.



**Gráfico 9 - Teste Performance com velocidade e agilidade %.**



**Gráfico 10 - Teste Performance Controle de bola - Drible %.**



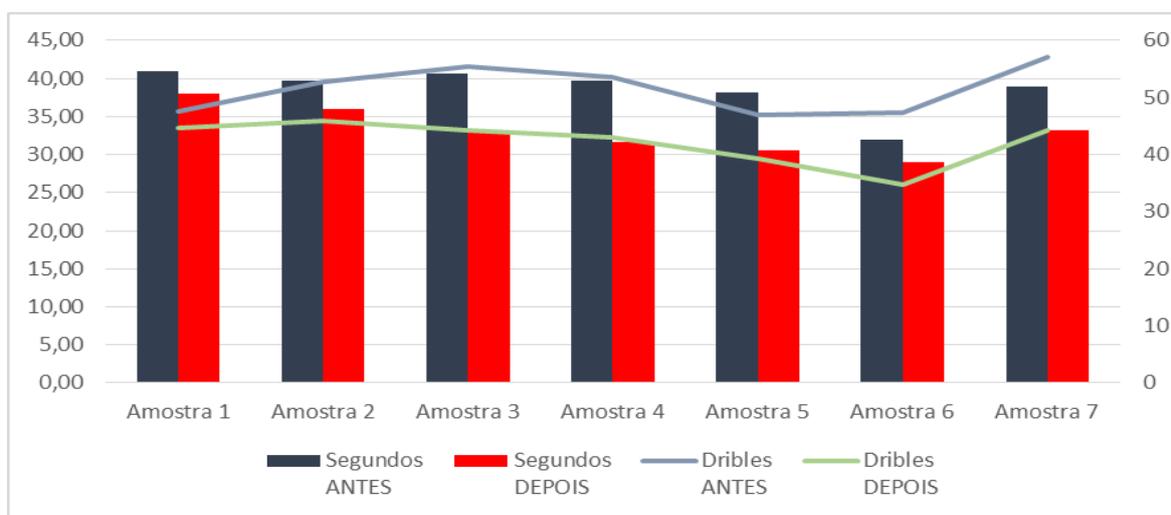
**Gráfico 11 - Teste Performance com velocidade, agilidade e controle de bola GRUPO.**

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

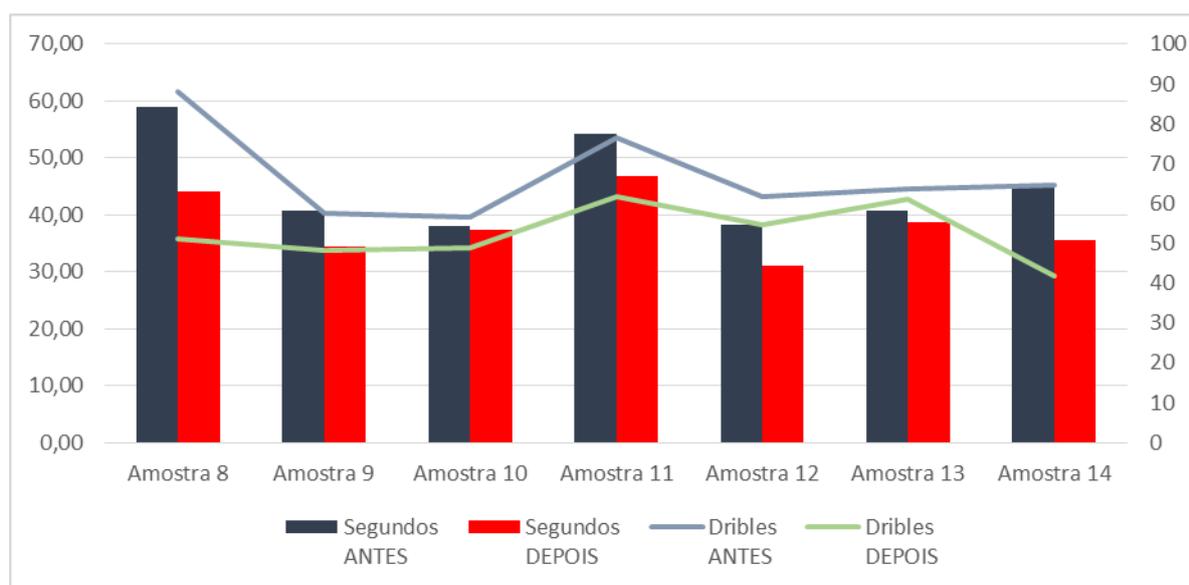
ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)



**Gráfico 12** - Teste Performance com velocidade, agilidade e controle de bola Gênero Masculino.



**Gráfico 13** - Teste Performance com velocidade, agilidade e controle de bola Gênero Feminino.

Os gráficos 11, 12 e 13 ilustram a evolução do grupo em geral e também a evolução dos gêneros separadamente masculino e feminino.

Para compreendermos melhor analisamos os seguintes itens, as colunas em vertical representadas pelas cores azul e

vermelha indicam os tempos, pré e pós-testes, já as linhas em horizontal representadas pelas cores azul e verde indicam a quantidade dos números de dribles efetuados pré e pós-testes.

Tabela 3 ratifica o que os gráficos nos mostraram, com números e percentuais.

**Tabela 3 - Controle de bola com Velocidade e Agilidade.**

Controle de bola com velocidade e agilidade								
N	Segundos antes	Segundos depois	Diferença em segundos	Diferença %	Dribles antes	Dribles depois	Diferença de dribles	Diferença %
1	41,00	38,07	2,92	7%	48	45	3	6%
2	39,69	36,02	3,67	9%	53	46	7	13%
3	40,65	33,13	7,53	19%	55	44	11	20%
4	39,67	31,72	7,95	20%	54	43	11	20%
5	38,19	30,54	7,65	20%	47	39	8	16%
6	32,00	28,96	3,04	9%	47	35	12	27%
7	38,94	33,15	5,79	15%	57	44	13	22%
8	58,92	44,21	14,71	25%	88	51	37	42%
9	40,67	34,52	6,14	15%	58	48	10	16%
10	38,15	37,39	0,76	2%	57	49	8	14%
11	54,28	46,84	7,44	14%	77	62	15	20%
12	38,23	31,10	7,13	19%	62	55	7	11%
13	40,70	38,75	1,95	5%	64	61	3	4%
14	45,35	35,48	9,86	22%	65	42	23	36%
Média	41,89	35,71	6,18	15%	59	47	12	20%
DP	6,90	5,10			11,49	7,67		

	Velocidade Pré	Velocidade Pós	% Controle de bola com velocidade e agilidade
Masculino	270	232	14%
Feminino	316	268	15%
Grupo	586	500	15%

	Dribles Pré	Dribles Pós	% Controle de bola com velocidade - Drible
Masculino	361	296	17,85%
Feminino	469	367	21,68%
Grupo	830	664	20,01%

## DISCUSSÃO

### Teste de Força Abdominal

Segundo Akuthota e Nader (2004), o core é composto por músculos globais como reto abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno (fibras anteriores), iliocostais (porção torácica) e músculos locais como os multifídeos, psoas maior, transverso do abdômen, quadrado lombar, diafragma, oblíquo interno (fibras posteriores) e iliocostais e longíssimo (porção lombar), além de músculos importantes como os músculos do assoalho pélvico, fáscia toracolombar e os glúteos que servem como auxiliares na estabilização e mobilidade (Monteiro e Evangelista, 2009).

A estabilidade do core é extremamente indicada para a diminuição da incidência de lesões e do aparecimento da dor lombar. Além disso, a estabilidade da região

central do corpo é um componente fundamental para maximizar a eficiência atlética por meio da ativação da cadeia cinética que gerará melhoras no posicionamento e na velocidade de movimento.

Dentre as principais definições da literatura em relação à estabilidade e força do core, destacamos a que melhor se compreende como estabilidade do core, exercícios com baixo padrão de ativação muscular nos quais o sistema nervoso central module e controle a integração no padrão de recrutamento dos músculos globais e locais (Evangelista e Macedo, 2011).

Baseado na literatura pertinente foi aplicado dois exercícios para estabilização do core, a prancha frontal e elevação de quadril, exercícios esses já explicados anteriormente em métodos.

**Teste de Velocidade**

Quando corremos empurramos o chão para nos locomover. Uma maneira para melhorar essa condição de “forçar” o chão, seria aumentando nossa resistência. Atuando em músculos como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas podemos melhorar a capacidade de produzir força e, ainda ativar a musculatura do core, para isso o exercício de agachamento é o mais indicado, pois permite a integração dessas partes e com isso, há um aumento de desempenho no campo ou na quadra (Bompa, 2004).

Segundo Weineck (1999), velocidade pode ser definida como; a capacidade de atingir a maior rapidez de reação e de movimentos de acordo com o condicionamento específico baseado no processo cognitivo, na força máxima de vontade e no bom funcionamento do sistema neuromuscular.

Os tipos de velocidade pura incluem a velocidade de reação, velocidade máxima e velocidade de frequência, de forma geral pode-se trabalhar a velocidade baseado em diretrizes como, tempo de estímulo, distância de estímulo intervalo entre as repetições e intensidade.

Já quando falamos em força, essa é uma das capacidades físicas mais indicadas para a melhora da função do indivíduo principalmente em relação aos efeitos do envelhecimento e a mais solicitada na maioria das atividades físicas. A força é a base para o trabalho da velocidade e potência (Komi, 2006). Por ser tratar de uma capacidade neuromuscular, ela deve ser estimulada inicialmente na sessão de treino.

Treinamento de força, treinamento resistido ou treinamento com pesos, podem ser definidos como sinônimos, o treinamento resistido pode ainda ser definido como uma forma especializada de condicionamento usado para a habilidade de produzir ou resistir a uma força, que consiste em uma atividade voltada para o desenvolvimento das funções musculares através da aplicação de sobrecarga, podendo esta ser imposta através de pesos livres, máquinas específicas, elásticos ou a própria massa corporal (Fleck, 1999).

**Teste Performance com Velocidade Agilidade e Controle de Bola**

A palavra performance vem do verbo em inglês “to perform” que significa realizar, completar, executar ou efetivar. Pode também ser conhecida como realização, feito, façanha, atuação e desempenho, a outros dicionários que dizem que é a execução de uma atividade, trabalho ou uma proeza esportiva. Mas todos os dicionários chegam a um consenso, de que a performance é conjunto de resultados obtidos em um determinado teste realizado por uma pessoa.

Todos os movimentos humanos são suportados por uma determinada racionalidade, que de uma forma é denominada de técnica. São essas técnicas que permitem diferenciar cada uma das modalidades, pois são as suas “impressões digitais” (Castelo, 2004).

A Técnica Desportiva é uma sequência específica de ações motoras que têm como objetivo solucionar as tarefas exigidas por determinadas situações desportivas.

Segundo Cardenas e Pintor (2001), De Rose Junior e Tricoli (2005), o basquetebol envolve capacidades motoras condicionantes e coordenativas. As primeiras exigem o desenvolvimento de três capacidades básicas; a força, a resistência e a velocidade.

A força é necessária para assegurar uma boa execução dos movimentos específicos do jogo, a resistência é a capacidade responsável pela manutenção do estado básico do atleta, e a velocidade é necessária para garantir ao atleta a capacidade de deslocamento no pequeno espaço com ou sem bola (De Rose Junior, Tricoli 2005).

Nas capacidades coordenativas, podemos encontrar a percepção espaço temporal, coordenação multimembros, coordenação óculo – manual e destreza manual como as mais encontradas na execução dos fundamentos do jogo (Cardenas e Pintor 2001, De Rose Junior, Tricoli 2005, De Rose Junior. 2006).

A palavra drible deriva-se da palavra inglesa “dribling”, que serve para definir o avanço com quique da bola segundo o regulamento.

O drible é uma habilidade muito importante que os jogadores devem dominar

Torres e Arjonilla (1999) afirmam que driblar é um dos fundamentos essenciais do basquetebol, tanto para um jogo individual quanto para o coletivo.

Conforme Wissel (2006), o drible pode ser utilizado para tirar a bola de uma zona congestionada, avançar a bola para zona de ataque, para infiltrar para a cesta, para melhorar sua posição de passe e para criar uma opção de arremesso.

Ainda segundo Wissel (2006), tipos de drible são; o drible de progressão, o drible de proteção, o drible de velocidade e o drible com ambas as mãos. Para o autor, o drible de progressão é o mais utilizado, pois se utiliza constantemente quando nos deslocamos pela quadra.

O modo correto se dá quando ao driblar a bola estará a frente e a um lado do corpo para fazê-la subir aproximadamente até a cintura, a mão e o antebraço também acompanham a bola que se impulsiona levemente à frente, evitando assim ficar atrás devido a velocidade de deslocamento.

Em relação à postura e técnica do drible, há um consenso entre vários autores, (Daiuto 1991, Wissel 2006) afirmando que o corpo deverá estar semi flexionado, com o peso sobre a ponta dos pés, os pés colocados nem uma posição normal, abertos na largura dos ombros e uns dos pés mais adiantados do que o outro, para ter uma visão mais ampla do jogo o olhar não deverá estar na bola e sim na quadra, a bola normalmente deve estar no máximo na altura da cintura.

## CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que houve grande evolução no grupo, pois quando comparamos os dados que obtivemos com os exercícios para a estabilização da musculatura do core, com dados dos exercícios para o fortalecimento dos membros inferiores e com dados dos exercícios específicos para a melhora da técnica do drible, podemos concluir que objetivo foi atingido porque além da melhora da performance do fundamento do drible o grupo ficou mais veloz mais ágil e também com maior força abdominal.

## REFERÊNCIAS

- 1-Akuthota, V.; Nader, S.F Core Strengthening. Arch. Phys. Med.,Rehabil. Vol. 85. Núm. 3. p. S86-92. Supplement 1.2006.
- 2-Cardenas, D.; Pintor, D. La iniciación al baloncesto em médio escolar. Madrid. Gymnos. 2001.
- 3-Castelo, J. Futebol: Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Edições FMH. 2004.
- 4-Daiuto, M. Basquete metodologia do ensino. São Paulo: Hemos, 1991 a.281p.
- 5-De Rose Junior, D; Tricoli, V. Basquetebol: conceitos e abordagens gerais. In: De Rose JR, D (Ed). Basquetebol: Uma visão integrada entre a ciência e a prática. São Paulo. Manole. p 01-14. 2005.
- 6-Evangelista, A. E.; Macedo, J. Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados. p.18-20. São Paulo. Phorte. 2011.
- 7-Fleck, S.J. Fundamentos do treinamento de força muscular maduro. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 1999.
- 8-Gallahue, D.; Donnelly, F. C. Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças. 4ª edição. São Paulo. Phorte. 2008.
- 9-Komi, P.V. Força e potência no esporte. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2006.
- 10-Monteiro, A. G.; Evangelista, A. E. Treinamento funcional: uma abordagem prática. São Paulo. Phorte. 2009.
- 11-Pollock, M.L.; Wilmore, J.H. Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação. MEDSI Editora Médica e Científica. p. 233-362. 1993.
- 12-Torres, A.; Arjonilla, N. Apuntes de Fundamentos Individuales del Curso de Tecnico Elemental en Baloncesto. Federación Española de Baloncesto. 1999.
- 13-Weineck, J. Treinamento ideal. 9ª edição. Barueri. Manole. 1999.

## **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**

**ISSN 1984-4956 versão eletrônica**

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r / w w w . r b f f . c o m . b r**

---

14-Wissel, H. Baloncesto, aprender y progresar. Barcelona. Paidotribo. 2006. 232p.

Endereço para correspondência:

Avenida Interlagos, 5699 - apto 32 - Bloco 1 -  
Condomínio Mirante.

Interlagos - São Paulo - SP.

CEP: 04777-001.

Recebido para publicação em 09/08/2014

Aceito em 11/10/2014