

## CEDRA, Cristiano

**Título:** Uma nova proposta para o treinamento do arremesso de lance livre no basquetebol.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Tereza Maria de Azevedo Pires Sérió

**Nível:** Mestrado

**Ano de defesa:** 2007

**Linha de Pesquisa:** Desenvolvimento de Metodologias e Tecnologias de Intervenção

**Palavras-chave:** lance livre, basquetebol, arremesso, fading, delineamento de linha base múltipla entre participantes

### RESUMO

O lance livre é um tipo de arremesso do basquetebol e ocorre como consequência a algumas infrações à regra deste jogo. Aproximadamente, 25% dos pontos do jogo de basquetebol vêm do lance livre. No ensino e treinamento do basquetebol é o primeiro tipo de arremesso a ser ensinado servindo de base para os demais. Apesar da sua importância, as médias de acertos nestas situações tem sido inferiores a 70%, apenas alguns jogadores atingem médias superiores. Neste trabalho apresentamos um novo método de treinamento de lances livres através das técnicas de mudança gradual e progressiva das alterações nas especificações dos materiais utilizados nos treinos (no caso, o diâmetro do aro da cesta e a altura da cesta), indo de condições consideradas como mais simples (diâmetros maiores e cestas em alturas mais baixas) para aquelas vistas como mais complexas (especificações oficiais), tentando, gradualmente, atingir o objetivo de acertos dos arremessos de lances livres na cesta oficial do basquetebol. Foram participantes desta pesquisa 12 atletas, com idade entre 13 e 14 anos, integrantes de uma equipe competitiva de basquetebol. Estes foram submetidos a duas fases na linha de base. Na fase 1, realizaram 39 sessões com 10 arremessos de lances livres em cada sessão. Na fase 2, realizaram 13 sessões com 30 arremessos em cada sessão, sendo 10 da distância oficial de lance livre, 10 de uma distância intermediária entre a linha do lance livre e a cesta, e mais 10 bem próximos da cesta. Após esta etapa, os atletas foram divididos em dois grupos: o grupo 1 foi submetido à intervenção relacionada a dimensão diâmetro da cesta; e o grupo 2 à intervenção relacionada a dimensão altura da cesta. O procedimento de fading ou esvanecimento foi idêntico para ambos os grupos que passaram pelo delineamento de linha base múltipla entre participantes. Cada atleta passou por 9 fases de fading, e, em cada uma delas, deveria acertar pelo menos 70% dos arremessos para progredir para a fase seguinte. A fase 1 era realizada com distância próxima da cesta e diâmetro maior (grupo 1) ou altura menor (grupo 2). Progressivamente, a distância era aumentada, passando pela distância intermediária até chegar à distância oficial do lance livre, mantendo-se a mesma especificação da dimensão diâmetro ou altura. Quando o atleta chegava à distância oficial, ele voltava a arremessar de bem próximo da cesta, mas agora com a dimensão diâmetro e altura com especificações médias. Gradualmente, o atleta deveria chegar à distância e dimensão oficiais do basquetebol. A etapa seguimento foi idêntica à etapa de linha de base e tinha como objetivo avaliar se os resultados produzidos na última fase da intervenção se mantinham após a retirada do tratamento. Nos resultados, percebemos que a repetição do ato de arremessar não produziu melhoras no desempenho dos atletas avaliados, no máximo, estabilizou seus resultados. A exposição a diferentes distâncias sem a utilização da progressão através do fading também não produziu melhoras no desempenho destes atletas e o índice de acertos na distância próxima foi maior do que na distância intermediária, que por sua vez foi maior do que na distância oficial, sugerindo que a distância é uma variável crítica quando avaliamos o arremesso. O grupo 1 obteve melhoras durante a intervenção que se mantiveram durante o seguimento e no grupo 2, alguns atletas também obtiveram melhoras durante a intervenção, mas para alguns participantes estes resultados diminuíram no seguimento, sugerindo assim, que a dimensão diâmetro foi mais crítica para estes atletas do que a dimensão altura. O procedimento de fading promoveu melhoras no índice de acertos dos atletas avaliados.

---