A photograph of an indoor basketball court. The court floor is polished wood with red and white lines. A basketball is on the floor in the center. In the background, there is a large window with multiple panes, and a large white screen or wall. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

FACTORES DE SUCESSO NO BASQUETEBOL

FACTORES DE SUCESSO NO BASQUETEBOL

- Classificação -

Fatores interiores

- Fac. de antropometria
- Capacidade funcional
- Capacidade motora
- Capacidade motora específica (técnica)
- Capacidade intelectual
- Capacidade emocional
- Fator social

Fatores exteriores

- Treinador
- Infra-estrutura
- Erro



FACTORES DE SUCESSO NO BASQUETEBOL

- Características -

- Maior influência da capacidade motora e técnica
- Grande ligação entre alguns fatores:
 - fac. de antropometria e cap. funcional
 - » basquetebol constituição
 - cap. motora e cap. motora específica técnica
 - » basquetebol capacidade motora geral
 - cap. intelectual, cap. emocional e fator social
 - » psicossocial qualidade de jogador
 - treinador junto com infra-estrutura
 - » standard de basquetebolista

FACTORES DE ANTROPOMETRIA

- Medidas de largura
- Perímetros e diâmetros
- Volume de músculos
- Pregas e massa gorda



FACTORES DE ANTROPOMETRIA

larguras

altura

altura
sentado

largura
braços

largura
mão

largura
pé

perímetros diâmetros

perímetro
peito

diâmetro
ombros

diâmetro
glúteo

diâmetro
pulso

volume músculos

% de
músculo

perím.
crural

perím.
gêmeo

perím.
bíceps

perím.
antebr.

pregas massa gorda

costas

abdom.

abdom.
lateral

peito

tríceps

CAPACIDADE FUNCIONAL



FÓRMULA PARA V_{O2max}

$$\begin{aligned} & 116,6765 \\ & - 0,1664 \times PC_{kg} \\ & - 2,3515 \times T_{1.600} \\ & - 0,1747 \times FC_{1.600} \\ & - 0,1938 \times ID \\ & + 7,3295 \times S^* \end{aligned}$$

VOLUME DE MÚSCULOS
E TIPO DE FIBRAS

VO_{2max}

$S^* = 1$ (para M)

$S^* = 0$ (para F)

CAPACIDADE MOTORA

- Coordenação
- Flexibilidade
- Velocidade
- Precisão
- Balanço
- Força



<u>Coordenação</u>	<u>Velocidade</u>	<u>Balanço</u>	<u>Precisão</u>	<u>Flexibilidade</u>	<u>Força</u>
de corpo	de pernas (reação)	Estático	de bola lançada ou passada	estática (do pulso)	de pernas
de extremidades	de braços (manipulação com bola)	Dinâmico	de bola driblada	dinâmica	de braços
de ritmo	de todo corpo		de movimento		de tronco
de aprender	90%-95% genética 5%-10% Téc. + Força		~ 50%-70%, genética		explosiva 85% genética
de reorganização estereótipos					repetitiva 80% genética
de agilidade					estática 10% no treino

CAPACIDADE MOTORA ESPECÍFICA

- Técnica de Basquetebol -

DINÂMICA

TÉCNICAS SEM BOLA

TÉCNICAS COM BOLA

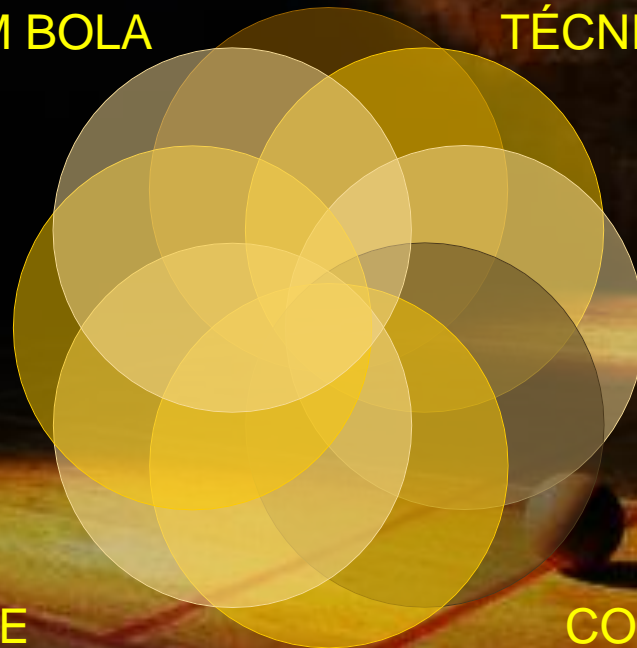
TÉCNICAS
DE DEFESA

TÉCNICAS
DE ATAQUE

AGILIDADE

COORDENAÇÃO

PARCIAL
ESTÁTICA



CAPACIDADE INTELECTUAL

Coeficiente de inteligência (QI):

- + 130 extra inteligente
- 110-130 acima da média
- 90-110 média
- 70-90 abaixo da média

Sub-fatores de inteligência:

- ✓ Inteligência simbólica
- ✓ Inteligência de retórica
- ✓ Inteligência numérica
- ✓ Percepção e antecipação (intuição)

CAPACIDADE EMOCIONAL

- Capacidade de controlo emocional e estabilização de concentração durante "barulhos"



FATOR SOCIAL



Grupos social

idade
anos no clube
e basquetebol

qualidade
posição
conferência

temas de
conversas
interesse

**características
de relações
sociais**

interesse

profissional

hábitos

emocional

pontos
fortes e fracos

funcional

FATORES TREINADOR E INFRA-ESTRUTURA

- *standard de basquetebolista* -

- Treinador e líder de grupo de trabalho: jogadores e staff
- Líder pode ser:
 - autocrata >>> saber e crer
 - democrata >>> todos iguais, perceber
 - anarquista >>> democrata perdido

□ Caminho de sucessos:

Infra-estrutura:



FATOR ERRO

- não fazer erro -

”...A lei do milagre lembra-nos sempre que só poderemos ter as três coisas que procuramos toda vida: felicidade, liberdade e paz, se as oferecemos aos outros ...”

Dzon R. Vuden