


TREINO DE JOVENS BASQUETEBOLISTAS DE FORTALEZA-CE

Training of young basketball players from Fortaleza-CE

Entrenamiento de Jóvenes Basquetebolistas de Fortaleza-CE

Livia Campos Vieira¹ ; Thais Alcântara Sampaio¹ ; Hannah Aires² ;

Gabriel Henrique Treter Gonçalves³  ; Carlos Adelar Abaide Balbinotti² ; Ricardo Hugo Gonzalez¹ 

¹ Universidade Federal do Ceará, Brasil; ² Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil; ³ Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

* Correspondence: liviacampsvieira@gmail.com

Recibido: 19/06/2019; Aceptado: 23/07/2019; Publicado: 31/01/2020

Resumo

O objetivo do presente estudo foi verificar a frequência de treinamento dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol em jovens atletas de Fortaleza-Ce. Estudo ex-post-facto, do qual participaram 39 jovens de ambos os sexos, com idades entre 11 e 16 anos (categoria infantil e infanto-juvenil). As informações foram coletadas em dois momentos: a) durante alguns jogos da 3ª edição da Superliga de Basquete Escolar do Ceará e b) no ambiente de treinamento das equipes. Foi aplicado o ITTB-50 (Inventário de Treinamento Técnico-desportivos do Basquetebol). Instrumento que agrupa 50 itens relacionados aos fundamentos técnico-desportivos: drible, passe, arremesso, rebote e marcação. Foi realizada uma análise descritiva de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão) com o auxílio do software SPSS 20.0. Os treinadores de equipes de Fortaleza-Ce, das categorias infantil e infanto-juvenil dão maior ênfase nos fundamentos ofensivos em comparação aos fundamentos defensivos, segundo a perspectiva dos atletas.

Palavras-Chave: Basquetebol; habilidades motoras, fundamentos técnicos, jovens.

Abstract

The objective of the present study was to verify the training frequency of basketball technical-sportive foundations in young athletes from Fortaleza-Ce. This is a ex-post-facto study involving 39 young men and women aged 11 to 16 years (child and juvenile). The information was collected in two moments, during some games of the 3rd edition of the Superleague Basketball School of Ceará and in the training environment of the teams, through the ITTB-50 (Inventory of Technical Training and Sports Basketball), instrument that groups 50 items related to the main technical-sports fundamentals: dribbling, passing, throwing, rebounding and marking. The treatment of the data was based on descriptive statistics of central tendency and dispersion (mean and standard deviation) with the assistance of SPSS 20.0 softwares. The evidence found indicates that Fortaleza-Ce team coaches, from the infant and juvenile categories, place greater emphasis on offensive fundamentals compared to the defensive fundamentals.

Keywords: Basketball; motor skills, technical fundaments; young.

Resumen

El objetivo del presente estudio fue verificar la frecuencia de entrenamiento de los fundamentos técnico-deportivos del baloncesto en jóvenes atletas de Fortaleza-Ce. Estudio ex-post-facto. Participaron 39 jóvenes de ambos sexos, con edades entre 11 y 16 años (categoría infantil e infanto-juvenil). La información fue recolectada en dos momentos: a) durante algunos juegos de la 3ª edición de la Superliga de Baloncesto Escolar de Ceará y b) en el ambiente de entrenamiento de los equipos. Se aplicó ITTB-50 (Inventario de Entrenamiento Técnico-deportivos del Baloncesto). Instrumento que agrupa 50 ítem relacionados a los fundamentos técnico-deportivos: drible, pase, tiro, rebote y marcación. Fue realizado un análisis descriptivo, tendencia central y de dispersión (media y desviación estándar) con la ayuda del software SPSS 20.0. Los entrenadores de equipos de Fortaleza-Ce, de las categorías infantil e infanto-juvenil, dan mayor énfasis en los fundamentos ofensivos en comparación a los fundamentos defensivos según la perspectiva de los atletas.

Palabras Clave: Baloncesto; habilidades motoras; fundamentos técnicos; jóvenes.


Fuentes de Financiación / Funding: -

Agradecimientos / Acknowledgments: -

Conflicto de intereses / Conflicts of Interest: Los autores no declaran conflicto de intereses / The authors declare no conflict of interest

Citación / Citation: Campos-Vieira, L., Alcântara-Sampaio T., Aires, H., Treter-Gonçalves, G. H. Abadie-Balbinotti, C. A., & Gonzalez, R. H. (2020). Training of young basketball players from Fortaleza-CE. *E-balonmano.com Journal Sports Science*, 16(1), 67-72.

Sección / Section: Ciencias Sociales aplicadas al Deporte / Social Science applied to Sport

Editor de Sección / Edited by: Sergio J. Ibáñez, Universidad de Extremadura, España 

Introdução

No treinamento esportivo infanto-juvenil do basquetebol, os fundamentos técnicos ou habilidades motoras são meios que possibilitam aos praticantes ter maiores recursos no jogo, além de contribuir significativamente na sua performance. A técnica esportiva permite a execução de uma tarefa de forma mais objetiva e econômica e a interpretação no espaço-tempo-situação do meio instrumental operativo necessário a resolução de um problemas no meio esportivo (Klering, 2013). As habilidades técnico-tática podem ser divididas em fundamentos e ações táticas, alguns deles são: passe/recepção, drible, arremesso, rebote, corta-luz e marcação. Estes fundamentos chamam-se técnica (Paes, Montagner, & Balbino, 2005). Para um bom desempenho durante a prática desportiva, a técnica deve ser ensinada-aprendida e treinada. O “como fazer”, resulta de uma série de capacidades físicas e das habilidades motoras gerais e específicas que o praticante tem desenvolvidas, além de aspectos cognitivos, fundamentais, para o entendimento da modalidade (Oliveira, 2013).

Na iniciação, estes fundamentos técnicos individuais, devem ser treinados de maneira multilateral e diversificada. Jovens basquetebolistas precisam de algumas competências e habilidades como as fisiológicas e técnicas, para atingir desempenhos superiores (te W.ierike, Huijgen, Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2018). Um processo de formação esportiva, mal orientado e unilateral podem comprometer a qualidade no desempenho das habilidades e, em consequência, no rendimento do jogo (Tavares, 2009; Santos, Mateus, Sampaio, & Leite, 2017). O treinamento deve iniciar cedo, desde que vise aumentar a aquisição de habilidades motoras de forma ampla, como exercícios coordenativos e o repertório de técnicas específicas da modalidade, uma vez que é na infância o melhor momento para aprendizagens de forma geral. Esportistas que passaram por uma fase de treinamento estruturado desde sua iniciação, tem mais chances de apresentar melhores performances em sua fase adulta. (Bompa, 2002) (Wineck, 2003). Essas vivências técnico-motoras devem ser nas diferentes funções ou posições.

As funções dos jogadores de basquete podem ser divididos em três, cada uma delas, com habilidades ligeiramente diferentes (te Wierike et al., 2018). Contudo, na iniciação, como ainda não está definido essa função tendo em vista os jovens ainda não concluíram seu processo de maturação biológica. Esse treinamento não pode ser específico para cada função. O que possibilitaria, no futuro, ser um jogador poli funcional. Diferentes habilidades são necessárias para jogar bem em cada posição de jogo.

O processo de formação de jovens praticantes deve ser adaptado as capacidades e nível de competência motora (Domínguez, Buñuel, Antonio, González, & García, 2014). Os conteúdos de ensino-aprendizagem-treinamento devem ser apresentados de maneira progressiva nas diferentes fases da vida esportiva, na perspectiva de longos anos. Dentro da diversidade de experiências esportivas na iniciação, as sessões de treino devem conter brincadeiras antes de uma especialização (Côté & Vierimaa, 2014).

Frequentemente o planejamento das sessões de treino são realizadas partir da perspectiva dos treinadores (Cañadas & Ibáñez, 2010) e não dos jovens. A relevância do estudo está em apresentar um novo instrumento para analisar como está sendo desenvolvido o treino de jovens basquetebolistas, mais especificamente na perspectiva dos alunos praticantes. Atualmente o basquetebol é compreendido como um jogo coletivo, dinâmico e complexo, por exigir de seus praticantes, habilidades motoras diversas. É analisado e planejado a partir de diferentes aspectos: táticos, físico, biomecânicos. Contudo, pouco se sabe, a opinião dos praticantes. O objetivo central foi verificar a frequência do treinamento dos fundamentos técnico-desportivos do basquetebol, em jovens de idade entre 11 a 16 anos na perspectiva dos atletas.

Métodos

Caracterização do estudo

O estudo tem um desenho ex-post-facto (Thomas & Nelson, 2012). É um tipo de pesquisa, do ponto de vista de seus objetivos, explicativa. Pois visa identificar os fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência dos fenômenos. Proporciona maior familiaridade com o problema com vistas a torná-lo explícito ou a construir hipóteses. Envolve entrevistas com os envolvidos diretamente com o problema pesquisado.

Participantes

Foram convidados a participar alunos/atletas, da cidade de Fortaleza – Ceará, que participam da Superliga de Basquete Escolar do Ceará (SLBE), na modalidade basquetebol. A amostra foi escolhida de acordo com os critérios de disponibilidade e acessibilidade e de forma não-aleatória. A amostra final do estudo foi composta por 39 jovens atletas de ambos os sexos com prevalência de 56,4% do sexo feminino e 43,5% do sexo masculino, na qual a média de idade era de 13,2 anos. Os critérios de inclusão foram: ter idade entre 11 e 16 anos e assinar o termo de assentimento. Critérios de exclusão: participar outra modalidade que não seja basquete na Superliga de Basquete Escolar do Ceará (SLBE); não assinar o termo de assentimento e não completar todos os itens do instrumento.

Instrumento

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o Inventário de Treinamento Técnico-Desportivo do Basquetebol (ITTB-50) (Gonzalez, 2008). O instrumento visa avaliar a frequência de treinamento dos cinco principais fundamentos técnico-desportivos do basquetebol: Drible, passe, arremesso, rebote e marcação. O ITTB-50 possui 50 itens reunidos em 10 blocos de cinco itens cada um, distribuídos da seguinte maneira: O primeiro tópico de cada bloco é representado pelo fundamento do drible, o segundo ao passe, o terceiro ao arremesso, o quarto ao rebote e no quinto tópico ao fundamento da marcação. Dessa forma, compondo os 50 itens. As respostas foram dispostas numa escala Likert em 5 pontos, variando de (1) treino pouquíssimo a (5) treino muitíssimo.

A identificação das variáveis de controle deste estudo foi realizada através de um questionário de variáveis de controle, localizado no cabeçalho do instrumento. A partir dele foram identificadas as variáveis sexo, idade e nível de competição que participa.

Procedimentos éticos

Nesta etapa os pesquisadores realizaram contato com as equipes escolares para realização do estudo. Tendo realizado o primeiro contato, foram esclarecidos os objetivos do estudo e, também, questionado à instituição se a mesma possuía interesse em participar da pesquisa. Mediante a confirmação do interesse em participar da pesquisa foi feito o agendamento das coletas de dados.

Após as respostas afirmativas dos indivíduos convidados a participar do estudo, foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que os treinadores autorizassem a participação de seus atletas, uma vez que nesta situação eles são os responsáveis por eles. E o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido assinado pelos alunos. No termo consta o tema e o objetivo geral da pesquisa na qual ele se insere e como o indivíduo poderá participar. Ainda nesse termo foi explicado aos participantes que os mesmos poderiam optar por não participar (se assim o desejassem), ou (no caso de participarem) não quererem que seus dados fossem utilizados no estudo. Por fim, foi acordado com os participantes o respeito aos critérios de confidencialidade e privacidade, mantendo suas identidades em sigilo e utilizando apenas as informações que concordarem em expor.

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFRGS, reunião no. 14, ata no. 94 de 06/09/2007, por estar adequado ética e metodologicamente consoante à Resolução 196/96 e complementares do Conselho Regional de Saúde. O número de protocolo é 2007720.

Após cumpridos os procedimentos éticos, foi realizado o agendamento de sessões para a coleta de dados, conforme mencionado. Foi acordado com os treinadores e participantes que a coleta dos dados ocorreria em dois momentos: no ambiente de treinamento e durante alguns jogos da 3ª edição da Superliga de Basquete Escolar do Ceará (SLBE).

Análise de dados

Para analisar os dados coletados foi utilizado o programa estatístico SPSS 20.0. Os resultados obtidos foram apresentados a partir das estatísticas de tendência central e de dispersão (média e desvio padrão) e comparação de médias. Para verificarmos se os dados aderem à normalidade e podermos utilizar testes paramétricos realizamos o teste de Shapiro Wilk e consequentemente os testes T pareado e Wilcoxon para os dados que aderiram e não aderiram à normalidade, respectivamente.

Resultados

Os índices de tendência central e não central (Tabela 1) demonstram a homogeneidade da amostra, visto que: (1) os índices de amplitude não indicam aderência aos valores mínimos e máximos possíveis (valores extremos); (2) os valores das médias aparadas à 5% e medianas reforçam os valores das médias (são numericamente próximos) e; (3) os desvios-padrão são restritos. Ainda, nota-se que as médias obtidas pelos fundamentos técnicos do basquetebol variaram em valores numéricos. Como se pode observar na tabela 1, o fundamento mais treinado pelos basquetebolistas de Fortaleza pertencentes ao estudo é o drible, seguido dos fundamentos passe, arremesso, marcação e rebote.

Tabela 1. Estatísticas de tendência central e não central

Fundamento	n	Tendência Central e Dispersão					
		\bar{X}	DP	$\bar{X}_{5\%}$	Mediana	Amplitude	
						M _{ínimo}	Má _{ximo}
Drible	38	4,02	0,71	4,08	4,20	2,20	4,80
Passe	38	3,79	0,61	3,81	3,80	2,10	4,80
Arremesso	38	3,85	0,54	3,88	3,95	2,00	4,80
Rebote	38	3,12	0,60	3,12	3,20	1,70	4,30
Marcação	38	3,66	0,69	3,70	3,90	1,60	4,70

A fim de verificar a adequação do uso de testes paramétricos para a comparação das médias, testaram-se os índices de normalidade por meio do cálculo Shapiro-Wilk, para cada um dos fundamentos específicos. Os resultados do teste indicam que os dados relacionados aos fundamentos Drible, Arremesso e Marcação apresentaram resultados significativos ($p < 0,05$), não aderindo à normalidade e requerendo a utilização de testes não-paramétricos. Por sua vez, os índices relacionados aos fundamentos Passe e Rebote se mostraram normais ($p > 0,05$), aderindo à normalidade e justificando a utilização de teste paramétricos para estas dimensões.

Tabela 2. Teste de normalidade

Fundamento	n	Distribuição	
		Normalidade	
		S-W	sig
Drible	38	0,866	0,000
Passe	38	0,972	0,454
Arremesso	38	0,927	0,016
Rebote	38	0,985	0,883
Marcação	38	0,896	0,002

Para bem compreender o “ranking” relativo ao nível de treinamento dos fundamentos do basquetebol, realizou-se uma comparação entre as médias de cada uma das dimensões. Para tanto, foram realizados os testes de Wilcoxon, para as comparações envolvendo dimensões que não aderiram à normalidade (Drible, Arremesso e Marcação), e o Teste *t* pareado para aquelas dimensões que aderiram à normalidade (Passe e Rebote).

Tabela 3. Comparação de médias

Fundamentos Pareados	<i>t</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Drible-Passe	-	-2,400	0,016
Drible-Arremesso	-	-2,120	0,034
Drible-Rebote	-	-4,679	0,000
Drible-Marcação	-	-3,322	0,001
Passe-Arremesso	-	-0,664	0,506
Passe-Rebote	7,204	-	0,000
Passe-Marcação	-	-1,428	0,153
Arremesso-Rebote	-	-4,544	0,000
Arremesso-Marcação	-	-1,888	0,059
Rebote-Marcação	-	-4,918	0,000

Os resultados encontrados na tabela 3, indicam que as dimensões pareadas “Passe-Arremesso”, “Passe-Marcação” e “Marcação-Arremesso” são indissociáveis estatisticamente ($p > 0,05$). Esse resultado auxilia no esclarecimento do padrão e nível de treinamento destes fundamentos, confirmando que o fundamento mais treinado é o Drible, seguido dos fundamentos de Passe, Arremesso e Marcação (indissociáveis estatisticamente), e, por último, o Rebote. Estes resultados são semelhantes aos encontrados em outros estudos (Balbinotti, Gonzalez, Balbinotti, Saldanha, & Barbosa, 2010; Gonzalez, 2008). Fato que indica a existência de um treino unilateral e específico dos jovens basquetebolistas de Fortaleza, uma vez que o treinamento do fundamento Drible é privilegiado em detrimento dos demais, os quais poderiam contribuir de igual maneira na formação esportiva inicial na modalidade.

O treinamento específico em uma das fases do jogo determina um treinamento unilateral em uma determinada modalidade esportiva. Sendo assim, muitos jovens se especializam numa função dentro do jogo, como por exemplo, armadores treinando muito drible, passe e arremesso em detrimento do rebote e marcação que são muito treinados em pivôs. O processo de treinamento esportivo deve ser otimizado, principalmente, nos estágios iniciais de formação que são a base da aprendizagem para as etapas seguintes (Cañadas & Ibáñez, 2010).

Nestas categorias de formação, os fundamentos técnicos táticos das modalidades esportivas coletivas, neste caso, o basquetebol, devem ser treinados na mesma porcentagem ou frequência. Desta maneira pode ser desenvolvidas as habilidades específicas para o jogo, como a agilidade, importante no desempenho esportivo. Os componentes da agilidade são muito bem desenvolvidos na idade jovem e podem ser um componente importante no desenvolvimento de equipes (Sopa & Pomohaci, 2015). Ampliar a agilidade pode melhorar o desempenho esportivo nas fases sensíveis.

Na formação do jovem basquetebolista deve-se observar seu desenvolvimento integral, sendo necessários estratégias pedagógicas capazes de estimular os aspectos biológico, cognitivo, psicológico, fisiológico e social da pessoa que joga (Galatti, Serrano, Seoane, & Paes, 2012). É nesta abordagem que o ensino e treinamento das habilidades motoras e técnicas (fundamentos) devem ser incentivados, sem desconsiderar a dimensão tática da modalidade. Embora existam diversos métodos para o ensino dos esportes, um centrado no professor (*Teacher-Centered-Approach*) e outro alicerçado no aluno (*Student-Centered Approach*), na iniciação do basquetebol a segunda abordagem metodológica é mais eficiente e recomendável para sua utilização (González-Espinosa, Ibáñez Godoy, & Feu, 2017).

A literatura especializada em jovens atletas sugere um treinamento multilateral, onde os fundamentos técnicos-táticos e as capacidades condicionantes devem ser treinados de maneira homogênea. Desta maneira são formados atletas polifuncionais que podem atuar em inúmeras posições ou funções específicas no jogo.

Conclusão

O treino técnico-esportivo dos atletas infantis e infanto-juvenis de Fortaleza, Ceará é realizado de maneira unilateral. Não como peritos na área recomendam, proporcional nas fases ofensivas e defensivas e de maneira diversificada. Existem alguns fundamentos técnico-desportivos treinados com uma maior frequência em comparação com outros. O treino, da forma como está sendo conduzido, poderá levar o atleta a especialização técnico-tática precoce. A especialização precoce pode causar prejuízos para uma futura vida esportiva, pois o atleta não terá os recursos técnicos necessários para desenvolver todas as suas capacidades a fim de aprimorar o desempenho no futuro.

São necessários novos estudos, principalmente no estado do Ceará, verificando outras variáveis do treino esportivo com jovens: como métodos de ensino utilizados, características das competições nessas faixas etárias, perfis dos treinadores, participação dos pais e familiares nas atividades esportivas. Já que estudos desta natureza são escassos.

Entre as limitações podemos mencionar a amostra reduzida. Esta se deve ao número reduzido de praticantes na modalidade basquetebol no estado. Espera-se que esse estudo possa contribuir para melhoria de métodos de ensino e para a planificação dos treinamentos técnico-táticos de jovens atletas de basquetebol.

Referências

- Balbinotti, M. A. A., Gonzalez, R. H., Balbinotti, C. A. A., Saldanha, R. P., & Barbosa, M. L. L. (2010). O treinamento técnico de jovens basquetebolistas: um estudo descritivo exploratório. *EFDeportes. Revista Digital*, 15(148). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/>
- Bompa, T. (2002). *Treinamento total para jovens campeões* (1st ed.). São Paulo: Manole.
- Cañadas, M., & Ibáñez, S. J. (2010). Planning the contents of training in early age basketball teams. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 6(1), 49–65. Retrieved from http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6509/1885-7019_6_1_49.pdf?sequence=1
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science and Sports*, 29, S63–S69. doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133
- Domínguez, C. V., Buñuel, P. S.-L., Antonio, J., González, R., & García, C. C. (2014). Opinión de entrenadores , árbitros y expertos sobre la enseñanza del minibasket desde una perspectiva cualitativa Opinion of Coaches , referees and experts about teaching of minibasket from a qualitative perspective. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1988–2041(25), 9–12.
- Galatti, L. R., Serrano, P., Seoane, A. M., & Paes, R. R. (2012). Pedagogia do Esporte e Basquetebol: aspectos metodológicos para o desenvolvimento motor e técnico do atleta em formação. *Arquivos em Movimento*, 8(2), 79–93. Retrieved from <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9207>
- González Espinosa, S., Ibáñez Godoy, S. J., & Feu Molina, S. (2017). Diseño de dos programas de enseñanza del baloncesto basados en métodos de enseñanza-aprendizaje diferentes. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 13(2), 131–152. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6232083%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6232083.pdf>
- Gonzalez, R. H. (2008). *O treino dos fundamentos técnico-desportivos dos atletas de basquetebol infantil e infanto-juvenil: um estudo descritivo exploratório*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10183/13803>
- Klering, R. T. (2013). *A técnica funcional do tenista: um estudo sobre o conteúdo do treino de tenistas infanto-juvenis de 11 a 14 anos*. Ppgcmh/ UFRGS.
- Oliveira, J. E. C. de. (2013). Os fundamentos técnicos do basquetebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1(183), 1–2. Retrieved from <https://www.efdeportes.com/efd183/os-fundamentos-tecnicos-do-basquetebol.htm>
- Paes, R. R., Montagner, P. C., & Balbino, H. F. (2005). Pedagogia do esporte: Iniciação e treinamento em basquetebol. In R. R. Paes & Hermes Ferreira Balbino. (Eds.), *Pedagogia do Esporte. Contextos e perspectivas*. (1st ed., pp. 19–53). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Santos, S., Mateus, N., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Do previous sports experiences influence the effect of an enrichment programme in basketball skills? *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1759–1767. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=123673558&lang=es&site=ehost-live>
- Sopa, S., & Pomohaci, M. (2015). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Conference Paper*, 1(1), 2–8.
- te Wierike, S. C. M., Huijgen, B. C. H., Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2018). The importance and development of ball control and (self-reported) self-regulatory skills in basketball players for different positions. *Journal of Sports Sciences*, 36(6), 710–716. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1334954>
- Tavares, F. (2009). Importância da variabilidade na aquisição das habilidades motoras do basquetebol. In A. Lorenzo;, S. J. Ibañez;, & E. Ortega. (Eds.), *Aportaciones teóricas y prácticas para el baloncesto del futuro* (pp. 93–102). Sevilla- Espanha: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2012). *Métodos de pesquisa em atividade física* (6th ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Wineck, J. (2003). *Treinamento ideal* (9th ed.). São Paulo: Manole.