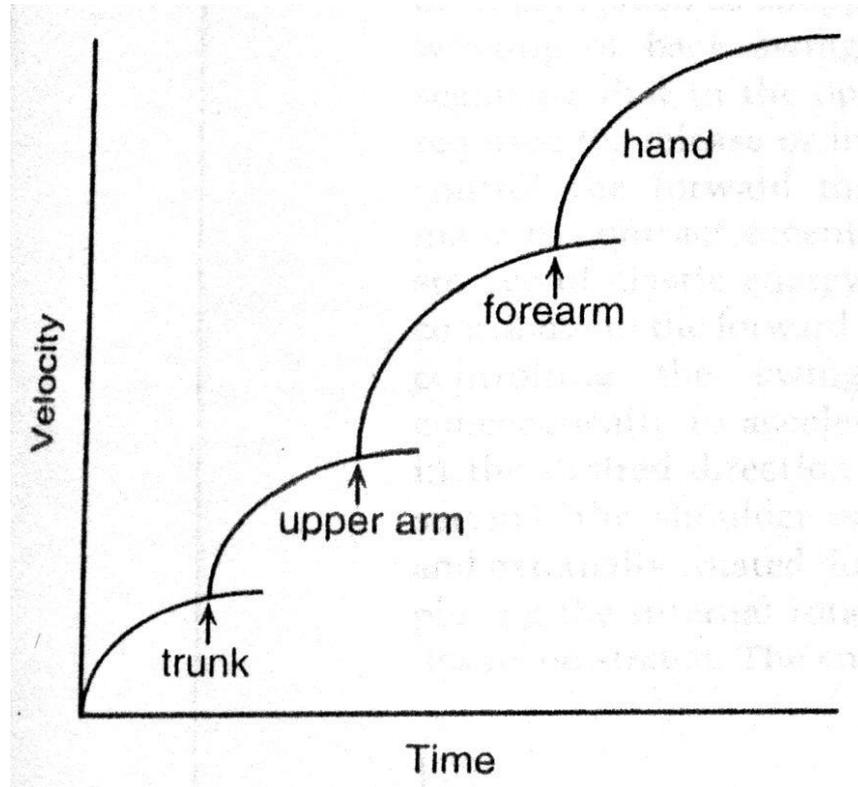
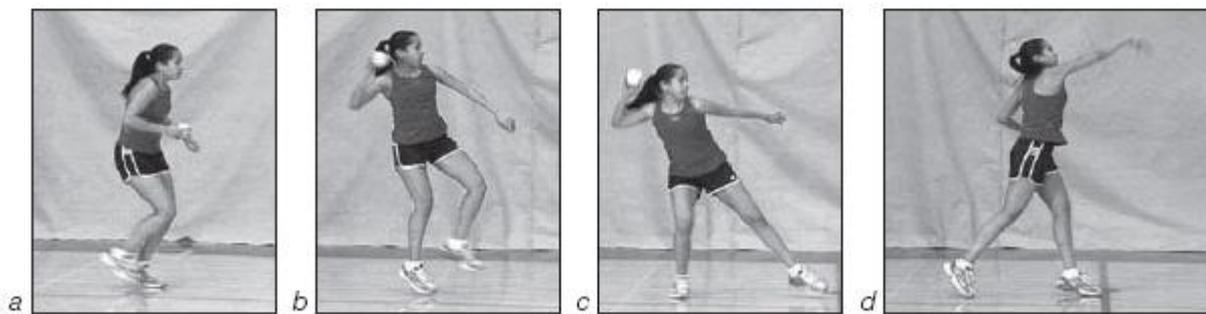
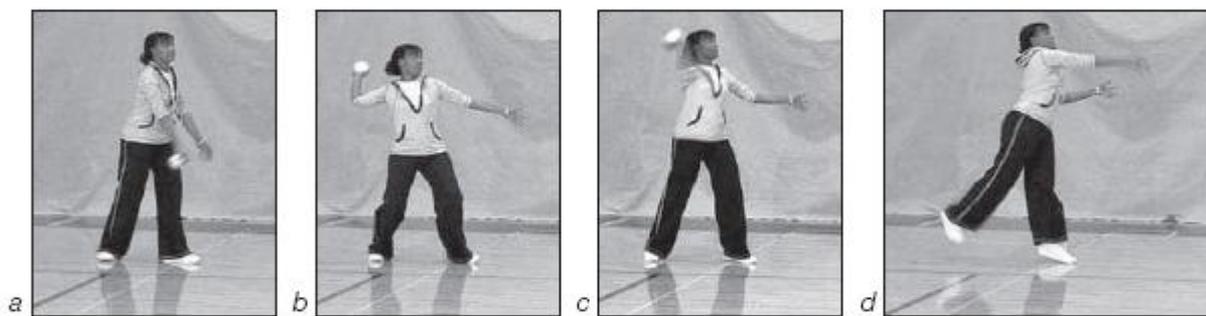
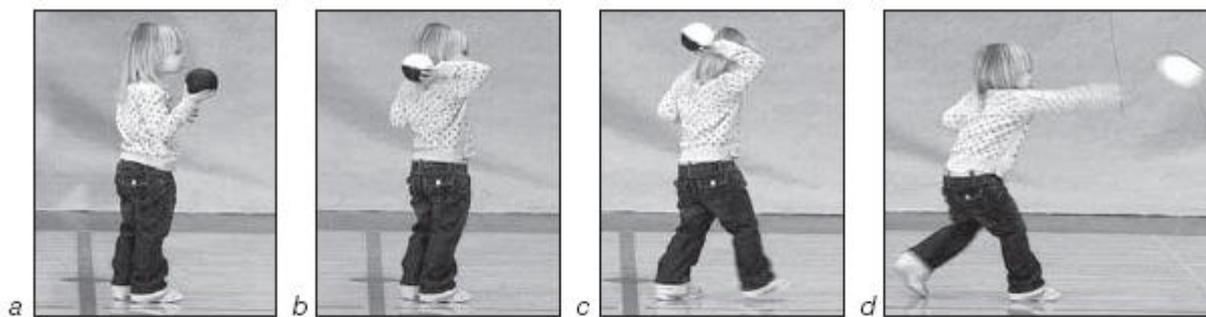


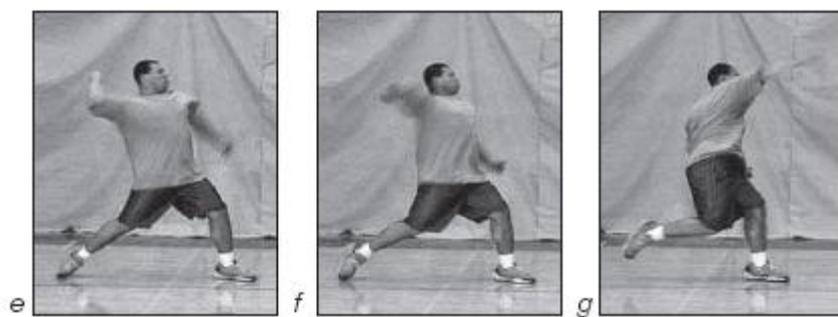
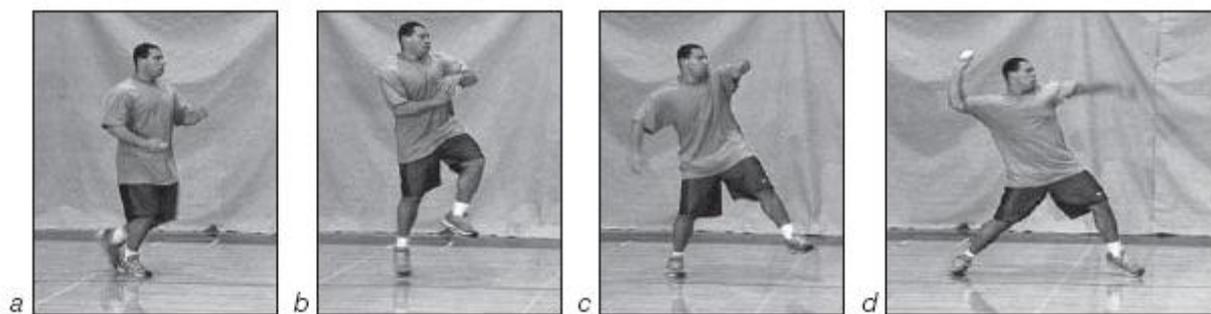
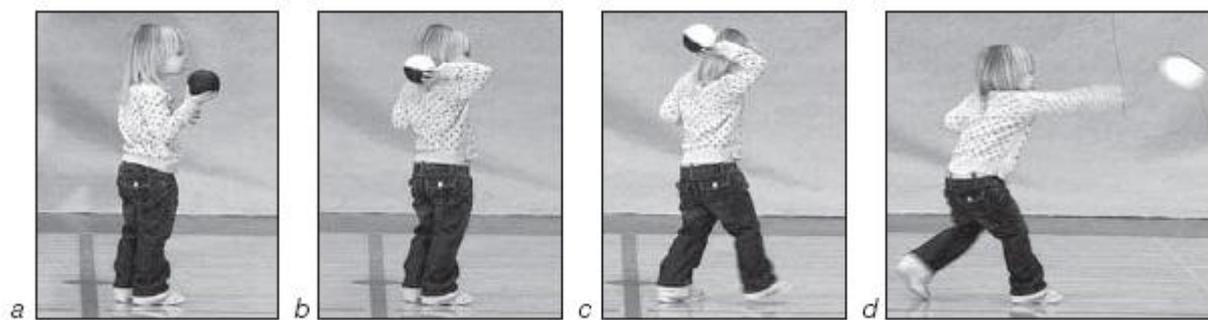
Desenvolvimento de Habilidades Motoras Balísticas

Desenvolvimento Motor

Contribuição dos segmentos distais inicia-se após o segmento proximal adjacente atingir a velocidade máxima

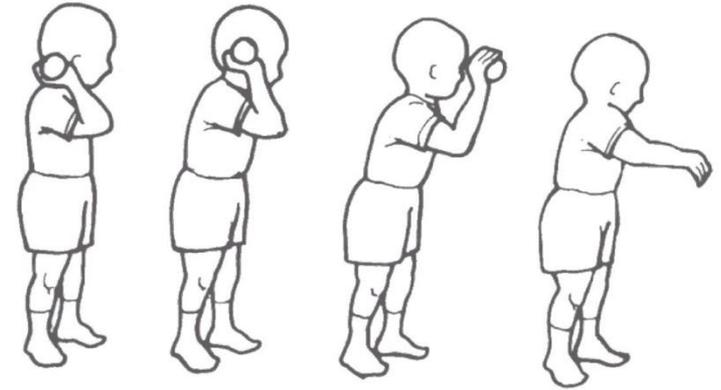






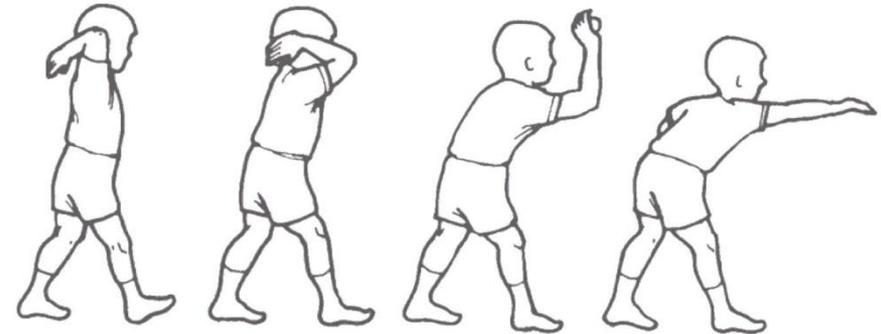
- Ação principal do cotovelo
- O cotovelo do braço de arremesso permanece na frente do corpo
- Movimento para frente e para baixo
- Muito pouca ação de rotação do tronco
- Pés permanecem estacionários

Inicial



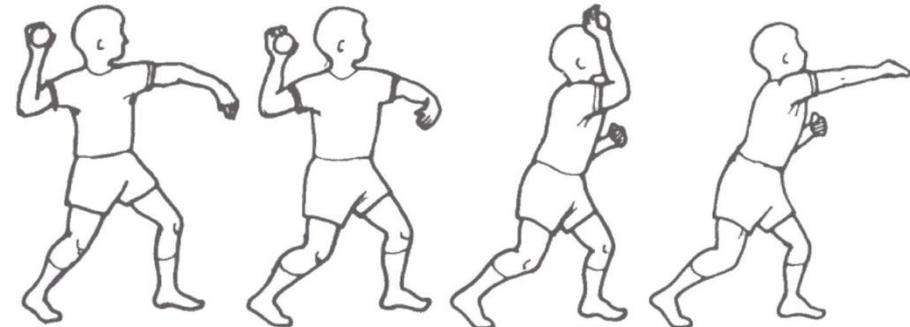
- A bola é trazida para uma posição atrás da cabeça
- Braço é oscilado para frente numa ação acima do ombro
- O tronco roda na direção do lado do arremesso durante a fase preparatória
- Passo para frente com a perna do mesmo lado do braço de arremesso

Elementar

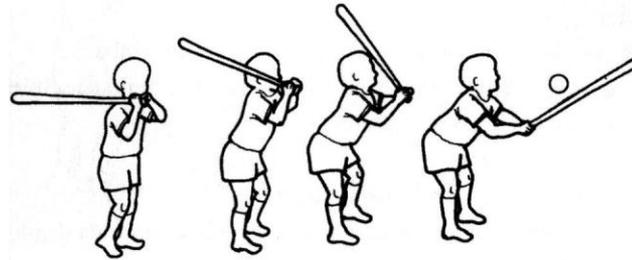


- O cotovelo oposto é levantado para equilibrar o corpo durante a ação preparatória do braço de arremesso
- O tronco roda para o lado do arremesso durante a ação de preparação e o ombro abaixa-se levemente
- Pé oposto ao braço de lançamento é colocado à frente

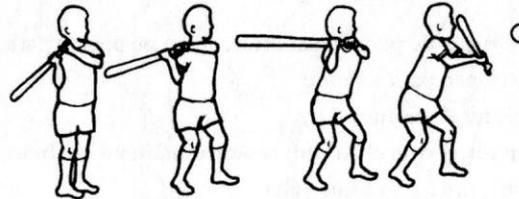
Proficiente



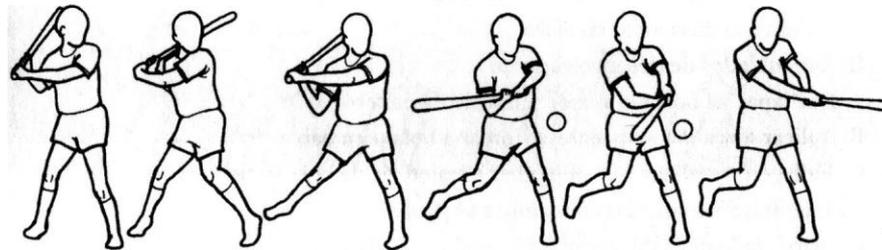
Estágios do rebater lateral



“Cortada”



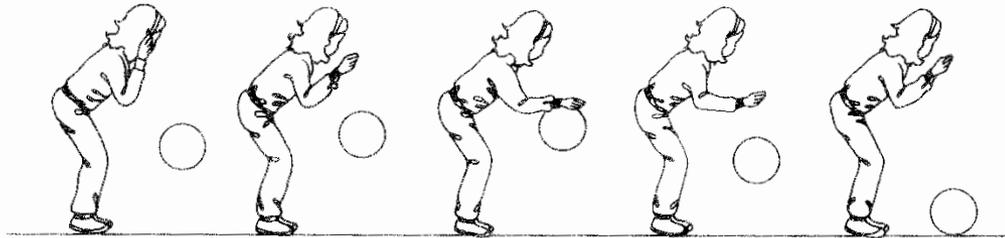
Rotação em bloco



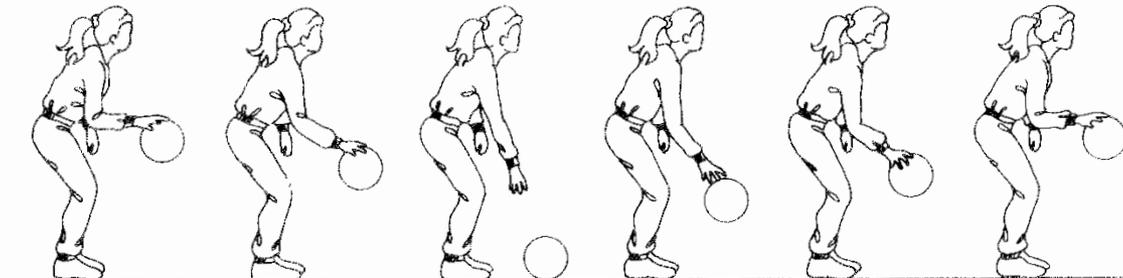
Rotação segmentada

Driblar

FIGURE 14-6 An illustration of inexperienced and mature dribbling.



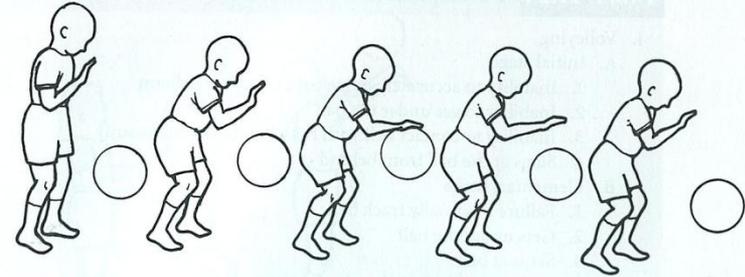
The inexperienced dribbler slaps at the ball.



The mature dribbler fully extends the arm and when hand-ball contact is made, the arm retracts, and the hand maintains contact with the ball.

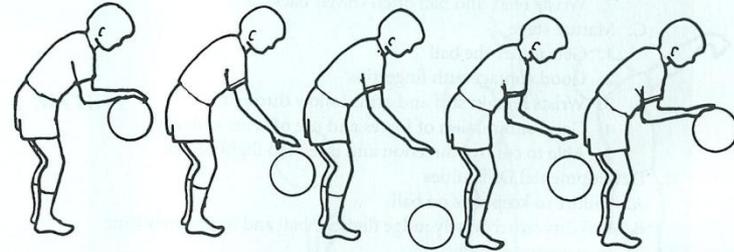
- Segura a bola com as duas mãos
- Bola toca o solo próximo ao corpo e pode tocar no pé
- Grande variação na altura da bola
- “Bate” na bola
- Olha para a bola

INITIAL



- Força para empurrar a bola é inconsistente
- Controle limitado da bola
- Punho estende e flexiona e palma da mão toca a bola
- Inclinação do tronco à frente

ELEMENTARY



- Pé oposto a mão do drible
- Altura da bola consistente até a cintura
- Controle visual periférico
- Bola empurrada contra o solo com *follow-through* do braço, punho e dedos
- Ação de empurrar iniciada com os dedos

MATURE

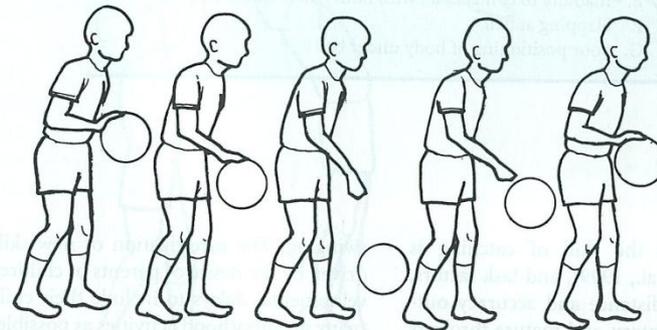
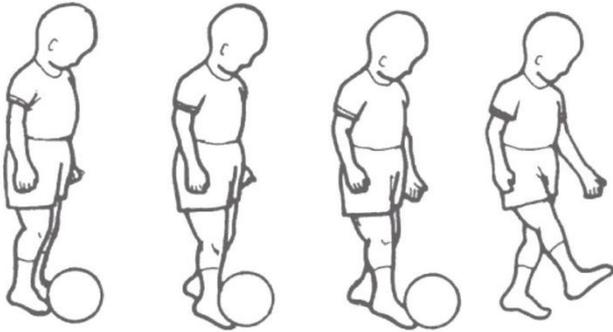


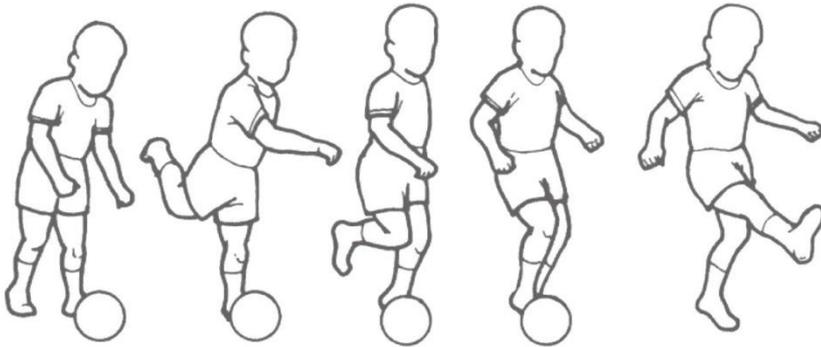
Figure 11-23
Stages of the dribbling pattern.

Inicial



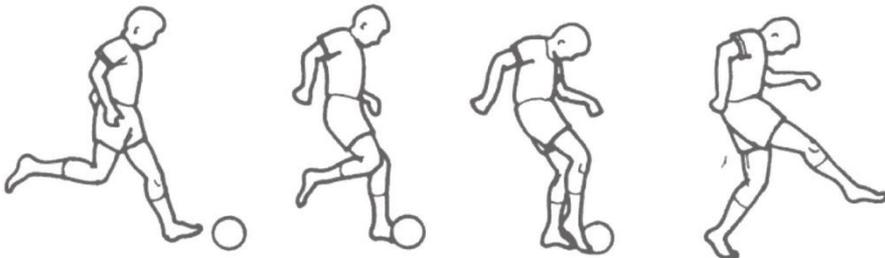
- O movimento de braços e tronco é limitado durante a ação de chutar
- O tronco permanece ereto
- A perna de chute é limitada em oscilação para trás durante a fase de preparação
- A oscilação para frente é curta e não há *follow-through*

Elementar

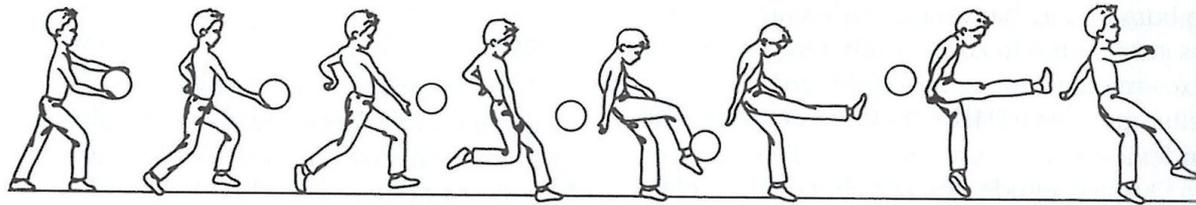
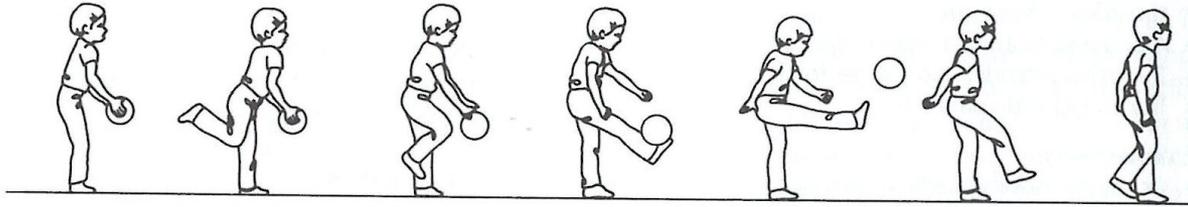
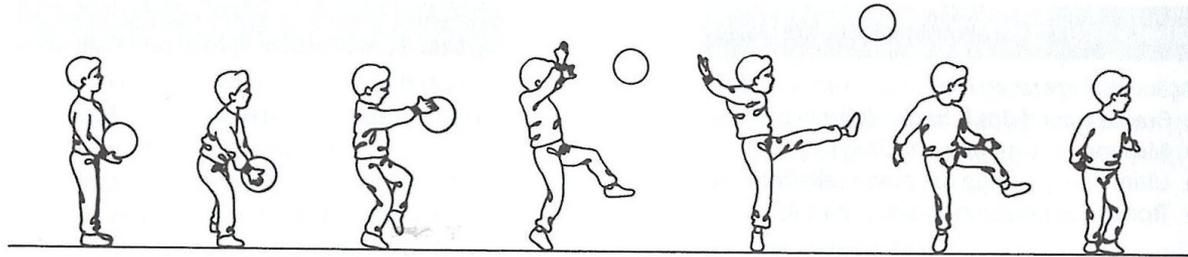


- A oscilação preparatória para trás está centrada no joelho
- O *follow-through* é limitado ao movimento para frente do joelho

Maduro



- Os braços oscilam em oposição um ao outro durante a ação de chutar
- No *follow-through*, o tronco inclina-se levemente a frente
- O movimento da perna de chute é iniciado no quadril
- No *follow-through*, o pé de suporte levanta o calcanhar ou sai completamente da superfície
- Maior oscilação da perna



Leitura Recomendada

- Haywood KM, Getchell N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010.
 - Capítulo 8 [p. 163-187]