

ANÁLISE DA CARGA DE TREINO E COMPETIÇÃO EM BASQUETEBOL NO ESCALÃO DE INICIADOS

D.Pinto, I.Gonçalves, A.Graça

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto

O processo de treino é, na maior parte das vezes desconhecido pelos metodólogos do treino. Isto deve-se muitas vezes à falta de documentos teóricos ou à indisponibilidade dos mesmos para serem examinados. Ao constatar-mos que a quantidade e qualidade de jogadores que iniciam a sua carreira desportiva no escalão sénior não é satisfatória, somos obrigados, cada vez mais, a debater todas as questões que envolvam a formação destes atletas (Graça e al.,1991). Considerando o referido anteriormente estabelecemos os seguintes objectivos: 1- Caracterizar a carga de treino e competição no escalão de iniciados em Basquetebol; 2- Identificar a relação entre treino e competição; 3- Descrever e interpretar quais os conteúdos de treino que ocupam maior volume e qual o peso relativo de cada um deles no escalão de iniciados.

A amostra era constituída por sete dossiers de treino, de sete equipas de iniciados (12-14 anos), 5 masculinas e duas femininas, orientadas por alunos da FCDEF-UP, no âmbito da disciplina de Metodologia Aplicada II, foram analisadas 813 sessões de treino. Em consonância com a literatura, foi elaborada uma ficha de registo pormenorizada para a Carga de Treino e para o Volume de Treino em cada conteúdo. Na descrição dos resultados foram utilizados os valores absolutos e percentuais, a média aritmética e o desvio padrão, no tratamento dos dados foi utilizado o "Microsoft Excel – 2000" para Windows".

Principais resultados:

Quadro nº1 – Características da carga

Escalão Etário	Semanas de preparação	Unidades/ Semana	Horas/ Semana	Duração (min.) /treino	Horas/ano	Competições / ano
12/14	38,57±2.5	3,00±0.4	4,37±0.4	87,37±3.6	169,17±23.5	25,29±7.6

Quadro nº2 – nº de sessões de treino num ano, dias de preparação e frequência de treino), competição (jogos oficiais e não oficiais) e proporção unidades de treino/competição.

Escalão 12/14	Treino		Competições			Proporção Treino/comp	
	Unidades/ano	Dias/ano	Freq.	Oficiais	Não Of.		
Média	116,14±14,78	279,43±13,8	3,00±0,2	23,29±4,9	7,00±5,0	25,59±7,6	4,88:1

Quadro nº3 – Valor médio, somatório e percentagem de cada conteúdo.

Escalão etário 12/14	Preparação Física	Preparação técnica	Preparação Tática	Total
Média	13,74	38,96	34,70	87,39
Somatório	11167,66	31674,91	28208,11	71050,68
%	15,72	44,58	39,70	100,00

Os resultados referentes à carga de treino e competição parecem baixos embora a época se apresente longa. 2- A relação treino/competição (4,81:1) são componentes da carga de treino que se apresentam de acordo com o estabelecido na literatura. 3 – Os valores encontrados para as capacidades motoras são baixos e o treino da tática apresenta-se sobrevalorizado relativamente ao treino da técnica quando consideramos as percentagens recomendadas para este escalão.