

17. A PERIODIZAÇÃO DO TREINO DE JOVENS BASQUETEBOLISTAS: DINÂMICA DE CARGAS, MEIOS, MÉTODOS E CONTEÚDOS DE TREINO AO LONGO DE UMA ÉPOCA – ESTUDO DE CASO DE UM TREINADOR DE CADETES DE REFERÊNCIA.

Paiva, A., Dimas, P., Graça, A.

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

dimaspin@fcdef.up.pt

Resumo

Neste estudo, pretendemos efectuar uma análise da periodização e da dinâmica das estruturas de treino de basquetebol (cargas, métodos, meios e conteúdos) utilizadas numa época de Cadetes Masculinos por um treinador de mérito reconhecido. Foram definidos os objectivos de descrever e interpretar as variações na carga de treino e de competição, nos meios, métodos e conteúdos de treino (por microciclo e mensal) ao longo da temporada; comparar as variações mensais com as dos microciclos em todas as estruturas anteriores; verificar graficamente se ocorre algum padrão de variação, numa das anteriores categorias, nos meses que compreendem os períodos de férias escolares; verificar graficamente a existência de algum padrão de variação, destas categorias, entre o período competitivo oficial e o período não-competitivo.

Para tal, foram analisadas 170 sessões de treino e 51 jogos de basquetebol referentes à época de 94/95, através de uma análise documental do tipo descritivo comparativo dos dossiers de treino. Para a análise dos dados foram utilizados valores absolutos e percentuais, médias e desvios padrão e coeficientes de dispersão. As conclusões retiradas foram as seguintes:

O volume total da época foi de 18100 minutos e os treinos duraram em média 106,47 minutos para uma média semanal de 3,4 unidades de treino. O rácio das unidades de treino com a competição foi de 3,3 : 1. A relação dos minutos de treino com a competição foi de 354,90 : 1.

Sempre que o número de competições aumentou, o volume de treino diminuiu.

Os coeficientes de dispersão mensal do volume de treino (30,83) foram superiores aos dos microciclos (29,82). Os coeficientes de dispersão do número de competições foram superiores nos microciclos (89,78) relativamente aos meses (54,15).

Os resultados indicam uma predominância dos métodos baseados no jogo (57,39%) relativamente aos métodos não baseados no jogo (42,61%).

Os métodos não baseados no jogo foram mais utilizados nas fases iniciais de preparação e no microciclo da Fase Final das competições (56,36%).

Relativamente aos meios, os resultados indicam um maior volume de preparação específica PE (67,78%) em detrimento da preparação geral PG (32,22%). O rácio entre PE e PG foi de 1 : 0,48.

A relação da PE com a PG apresenta um grafismo de “grandes ondas” com maior volume de PG no início da época.

Volumes verificados nos Conteúdos: Capacidades Condicionais (3,51%, quase todo no início da época), Capacidades Coordenativas (0,25%), Preparação Técnica (33,69%), Preparação Tática (60,68%). Preparação Psicológica (1,89% - carácter esporádico e com 2 grandes picos).

Não verificamos nenhuma relação das variações nas estruturas de treino com os períodos de férias escolares.