

CARACTERIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS DE TREINO DE JOVENS BASQUETEBOLISTAS

Ariel Rodrigues¹; Cleiton Augusto Libardi^{2,3}; Paulo César Montagner⁴

¹Centro Cultural e Recreativo Cristóvão Colombo – Piracicaba/SP

²Faculdades Integradas FAFIBE – Bebedouro/SP

³Universidade Paulista – Campinas/SP

⁴Faculdade de Educação Física da Unicamp – Campinas/SP

INTRODUÇÃO: Atualmente no âmbito do Treinamento Desportivo, existem algumas preocupações para o entendimento do processo de preparação a longo prazo, como: o aumento das cargas de treinamento; a disposição dos volumes específicos e as características dos conteúdos a serem trabalhados em cada etapa. Os atletas deste estudo se enquadram na fase de especialização inicial e Zakharov e Gomes (2003) sugerem que os conteúdos de características gerais devem ocupar no mínimo 50% do treino enquanto os de características específicas devem ser no máximo 50%. Em alguns estudos (PINTO et al, 2001; SANTOS, 2001; BETRÁN, 1996) com atletas de basquetebol, iniciantes e da mesma faixa etária os conteúdos técnicos prevalecem seguido dos táticos e físicos. **OBJETIVOS:** Determinar os volumes dos exercícios preparatórios gerais e preparatórios especiais e determinar os volumes da preparação técnica, tática e física de jovens basquetebolistas no período preparatório. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 11 atletas jovens do sexo masculino praticantes de Basquetebol, com 12 ou 13 anos de idade, integrantes da equipe mini, na cidade de Piracicaba/SP. As coletas se deram no período preparatório, composto de 7 microciclos de treinamentos, totalizando 24 sessões, com duração média de 72min±15. Os conteúdos das sessões de treino foram descritos em planilha diária com as respectivas durações em minutos, posteriormente foram determinados: os volumes dos exercícios preparatórios gerais e preparatórios especiais (GOMES, 2002); os volumes da preparação técnica, tática e física e os volumes dos componentes da preparação técnica, tática e física (PINTO, 2003). **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** Para análise dos volumes dos exercícios e dos conteúdos foram utilizados os valores absolutos, os percentuais, as médias aritméticas e os desvios padrões. Para o tratamento dos dados foi utilizado o *software* “Microsoft Excel - 2003”. **RESULTADOS:** Os exercícios preparatórios gerais representaram 50,5% e os exercícios preparatórios específicos 49,5% das sessões totais. O volume de preparação técnica correspondeu a 47,5% do período preparatório, sendo que o componente mais executado foi a técnica individual ofensiva com bola, o volume de preparação tática foi de 33% tendo como componente predominante a situação de 5x5, e o volume de preparação física foi de 19,5%, divididos entre as capacidades condicionantes e coordenativas. **CONCLUSÕES:** Embora os volumes dos exercícios nas sessões de treino apresentaram valores próximos, os exercícios preparatórios gerais foram superiores aos exercícios preparatórios especiais, mostrando uma prevalência de exercícios que não tem ou tem pequena semelhança com a especificidade do desporto sobre os exercícios de características próximas da competição. Dentre os conteúdos do treino, a preparação técnica apresentou um volume maior do que a preparação tática e a preparação física, demonstrando que foram mais utilizados exercícios que desenvolvam os aspectos técnicos, como a técnica individual defensiva e a técnica individual ofensiva com bola e sem bola, seguidos por exercícios que desenvolvam a tática e as capacidades físicas.