

**TREINO É TREINO, JOGO É JOGO? UM ANÁLISE DAS CARGAS INTERNAS EM JOVENS BASQUETEBOLISTAS.**

Leonardo Hadade Galdino<sup>1</sup>, Dilson Borges Ribeiro Junior<sup>1</sup>, Flávio de Jesus Camilo<sup>2</sup>, Pedro Henrique Ferreira Lobão<sup>1</sup> e Maurício Gattás Bara Filho<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desportos – UFJF, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

<sup>2</sup>Departamento de Educação Física – UFJF – Campus GV, Minas Gerais, Brasil

e-mail: leonardo.hadadegal07@gmail.com

**Introdução:** os treinadores de esportes coletivos, encontram grande dificuldade em proporcionar estímulos a partir de um mesmo treinamento, considerando as características individuais dos atletas. O mesmo se aplica quando se pretende treinar o mais próximo das intensidades previstas pela demanda do jogo. Neste sentido, monitorar as cargas de treinamento é essencial para gerar adaptações positivas aos atletas. A carga interna de treino (CIT) oferece informações que auxiliam a relação da carga prevista e assimilada, especialmente nas modalidades de invasão. No entanto, a quantificação das cargas, tanto no treinamento quanto nas competições, em jovens atletas, é fundamental para garantir uma longa carreira esportiva. **Objetivo:** comparar a média da carga semanal de treino (MCSt) e a Percepção subjetiva de esforço de treino (PSEt) com a média da carga de jogo (MCjogo) e a PSE de jogo (PSEjogo), respectivamente, em jovens basquetebolistas. **Metodologia:** Participaram do estudo 10 atletas do sexo masculino (idade: 16,9±1,1 anos; massa corporal: 67,9±17,3 kg; estatura: 177,9±8,1 cm; tempo de prática: 4,1±1,9 anos) integrantes da equipe Sub17 do projeto de extensão da UFJF. Foram incluídos no estudos atletas com 80% de frequência nos treinamentos e que participaram pelo menos por 10 minutos em média nos jogos observados. Para monitorar a CIT foram registradas a PSE (Foster et al., 2001) e a PSE-Sessão (PSE x tempo de prática=unidades arbitrárias (UA)) em 9 semanas de treino, com 3 sessões por semana (27 sessões) de 60 minutos de duração. Foram avaliados 6 jogos da fase de classificação da Copa Serrana de basquetebol (nível regional). Os dados da PSE e da PSE-Sessão (60 minutos) foram expressos em valores absolutos e relativos (tempo de jogo). Os dados são apresentados pela média ± desvio padrão. Foi utilizado o teste t pareado entre as variáveis: MCSt x MCjogo e PSEt x PSEjogo em valores absolutos e relativos, sendo adotado nível de significância de 5%. Em seguida foi calculado o D de Cohen para o tamanho do efeito (TE). **Resultados:** os valores observados para MCSt foram 308,2±27,5 UA e PSEt foi 6,3±0,2 relacionados às cargas internas de treino. Para os valores absolutos dos jogos foram encontrados MCjogo 358,3±35,5 UA e PSEjogo 6,4±0,7. Quanto aos valores relativos (normalização por tempo de jogo) foram observados para MCjogo\_rel 477,7±47,3 UA e PSEjogo\_rel 8,5±0,9. Comparando MCSt com MCjogo o  $p = 0,88$  (TE=0,33), PSEt com PSEjogo o  $p = 0,79$  (TE=0,09), MCSt com MSCjogo\_rel o  $p = 0,00$  (TE=0,91) e PSEjogo com PSEjogo\_rel o  $p = 0,03$  (TE=0,85). **Conclusões:** os métodos PSE e PSE-sessão mostram-se validos para controle e a monitorização da treino e do jogo, não apresentando diferenças entre treino e jogo com valores absolutos. Para valores relativos tanto a PSE, quanto a PSE-sessão são maiores no jogo em relação ao treino.

Palavras chaves: Carga interna, jovens atletas, treino/jogo.