

DIAGNÓSTICO E CLASSIFICAÇÃO DO CONTEÚDO DO TREINAMENTO APLICADO EM BASQUETEBOLISTAS E SUA RELAÇÃO COM A ALTERAÇÃO DA POTÊNCIA E CAPACIDADE ANAERÓBIA NA ETAPA PREPARATÓRIA DO MACROCICLO.



UNICAMP

Gabriel Garcia Maldaner¹, João Paulo Borin²

¹ggmrox@hotmail.com

^{1,2} Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, Brasil

Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo



FEF

INTRODUÇÃO

Atualmente o treinamento no basquetebol tem sido caracterizado a partir dos aspectos influenciadores do desempenho e que predominam na sessão de treinamento como físico, técnico e tático, ocasionando assim, dificuldade no entendimento da solicitação ao organismo do atleta, bem como no controle e sistematização do processo de preparação.

No início de qualquer programa de treinamento voltado para o alto rendimento, o primeiro passo consiste no delineamento dos períodos a serem cumpridos, que estão diretamente relacionados com o tempo disponível e o objetivo a ser atingido. No basquetebol brasileiro, ainda são poucas as investigações ligadas à estruturação do treinamento (BENELI et al., 2006; MOREIRA, 2006). Dessa forma, o objetivo do presente estudo visa diagnosticar e classificar o conteúdo do treinamento aplicado em basquetebolistas e sua relação com a alteração de potência e capacidade anaeróbia na etapa preparatória do macrociclo.

METODOLOGIA

Amostra

Foram estudados 15 atletas do sexo masculino, com idade entre 18 e 28 anos, saudáveis, com pelo menos dois anos de participação em equipe de treinamento de basquetebol filiada à Liga Nacional de Basquetebol (LNB). Cabe destacar que a LNB obriga a todos os atletas, antes de iniciar o campeonato, a realização de avaliação clínica (anamnese e exame físico) indicando que estão aptos para prática da modalidade.

Protocolo de Teste

As avaliações foram realizadas em dois momentos distintos do período de análise: M1 – antes do início do período de treinamento e M2 – após 10 semanas de treinamento. Os voluntários foram submetidos ao protocolo do teste de potência e capacidade anaeróbia (Forward-Backward) que seguirá o protocolo proposto por Borin et al (2003). Para realização, os atletas percorreram por seis vezes as distâncias de 9; 3; 6; 3; 9 e 5 metros (35 m no total) em movimentos de ida e volta, com 10 segundos de intervalo, entre cada repetição completa, na máxima velocidade possível. Determinou-se o tempo de cada esforço e, a partir daí, foi calculada a aceleração, velocidade, força e potência de cada repetição. Além disso, foram obtidas as potências máxima, média e mínima, bem como o índice de fadiga, entendido como a perda de potência durante o teste, em percentual. Como resultado principal nesse estudo utilizaram-se as velocidades de deslocamentos das corridas, o que possibilitará considerar o melhor desempenho da velocidade nas seis corridas (MAXVel), a Média de Desempenho da Velocidade (MEDVel), calculada e definida como produto da Média de Desempenho da Velocidade nas seis corridas, o Menor Desempenho da Velocidade (MINVel) que será a menor velocidade alcançada nas seis corridas, adotando a unidade de m/s e, considerando a MAXVel e o MINVel, será calculado o % de Queda de Desempenho da Velocidade (%Queda Vel).

Classificação do Conteúdo de Treinamento

Todos os conteúdos dos treinamentos foram descritos pelos profissionais que planejaram e desenvolveram os trabalhos com os atletas, sem qualquer interferência do pesquisador, com a finalidade de evitar influências nas sessões ou no planejamento e periodização previamente desenvolvidas e, também para preservar as características de atuação da comissão técnica. Para classificação dos conteúdos a partir da descrição dos treinamentos, adotou-se o proposto por Gomes, Souza (2008), conforme sistemas energéticos solicitados, e predominância funcional e neuromuscular, de acordo com as diferentes manifestações das capacidades biomotoras. As atividades e tipos de exercícios utilizados durante o período de treinamento foram divididos em dois grupos: neuromuscular e funcional. O grupo neuromuscular era composto por exercícios de coordenação, core-training, velocidade e musculação. Já o grupo funcional era composto por exercícios técnicos, táticos, arremessos e jogos treino.

RESULTADOS

Tabela 1 - Valores absolutos e relativos dos conteúdos trabalhados durante as semanas de treinamento.

Semanas	Frequência de Treinamentos			
	NM		Funcional	
	Abs (min)	Rel (%)	Abs (min)	Rel (%)
1	300	50,0	300	50,0
2	300	44,8	370	55,2
3	360	44,4	450	55,6
4	300	41,1	430	58,9
5	300	33,3	600	66,7
6	300	33,3	600	66,7
7	360	33,3	720	66,7
8	360	40,0	540	60,0
TOTAL	2580	39,15	4010	60,85

NM-Neuromuscular

Tabela 2: Testes de capacidade biomotoras e sua comparação em dois momentos de avaliação.

Testes	Momento 1 (M1)		Momento 2 (M2)		Estatística (Teste T Pareado) p < 0,05
	Média	DP	Média	DP	
Veloc Máx (m/s)	2,51	0,15	2,44	0,11	0,0858
Veloc Méd (m/s)	2,38	0,11	2,31	0,10	0,0455*
Veloc Min (m/s)	2,27	0,13	2,19	0,09	0,0734
% Queda	25,39	13,50	27,09	7,27	0,6555
Índice de Fadiga	0,30	0,17	0,29	0,09	0,8046
Pot. Máx (W)	66,63	12,87	60,68	10,59	0,0709
Pot. Méd. (W)	57,23	12,51	52,35	9,56	0,0481*
Pot. Min. (W)	49,77	13,73	44,23	8,67	0,0701
Pot. Máx. Relativa (W/Kg)	0,73	0,12	0,66	0,09	0,0862
Pot. Méd. Relativa (W/Kg)	0,62	0,08	0,57	0,07	0,0389*
Pot. Min. Relativa (W/Kg)	0,53	0,09	0,48	0,06	0,0736

*p < 0,05

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Levando em conta que o período de treinamento analisado era preparatório, há uma coerência da tabela 1 que evidencia o objetivo da melhora da capacidade Funcional dos atletas, que precisavam atingir as expectativas de condicionamento físico que a modalidade exige sendo, neste caso, a capacidade aeróbia que é um fator predominante da modalidade (CASTAGNA et al, 2008; ABDELKRIM et al, 2009; NARAZAKI et al, 2009; ZIV e LIDOR, 2009). Logo, com um trabalho de pouco mais de 60% voltado ao sistema Funcional, é de se esperar que as medidas de velocidade e potência tenham caído de M1 para M2, pois estas são capacidades anaeróbias que podem sofrer interferência negativa quando a carga de exercícios funcionais se sobressai aos neuromusculares, ou quando não há estímulo neuromuscular qualquer. De fato, os conteúdos aplicados durante os treinos alteraram as respostas de potência e capacidade anaeróbia em um curto período e, especificamente neste caso, houve um decréscimo no desempenho dos atletas. Se atendo ao fato de que o planejamento do treinamento estava na fase preparatória, não há um dano evidente ao rendimento dos atletas, pois este é o início de todo processo que fará com que os indivíduos aumentem seus índices nos testes e cheguem ao nível exigido pela modalidade do basquetebol, sendo a distribuição dos conteúdos de treino, uma escolha da comissão técnica da equipe. Isto seria coerente, já que a resistência aeróbia é predominante, logo essencial, no basquetebol e serve como base e suporte para o preparo das capacidades anaeróbias que são determinantes na modalidade (HOFFMAN et al 2000; ABDELKRIM et al, 2009; CORTIS et al, 2011).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDELKRIM, N.B; CASTAGNA, C; FAZAA, S.E; TABKA, Z; ATI, J.E. Blood metabolites during basketball competitions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 23. n. 3, p. 765-773, May 2009
BENELI, L.M.; RODRIGUES, E.F.; MONTAGNER, P.C. Periodização do treinamento desportivo para atletas da categoria infantil masculino de basquetebol. *Revista Treinamento Desportivo*, v.7, n.1, p.29-35, 2006
CASTAGNA, C; ABT, G; MANZI, V; ANNINO, G; PADUA, E; D'OTTAVIO, S. Effect of recovery mode on repeated sprint ability in young basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 22, n. 3, p. 923-929, May 2008
GOMES, A. C., SOUZA, J., Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.

Apoio Financeiro:

