

ÍNDICE GERAL

	Pág.
ÍNDICE DE TABELAS	III
ÍNDICE DE ANEXOS	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	V
ABREVIATURAS	VI
AGRADECIMENTOS	VIII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
CAPÍTULO I: Introdução	1
CAPÍTULO II: Revisão de Literatura	3
2.1. Caracterização da modalidade	3
2.2. Preparação desportiva nos jovens hoquistas	4
2.2.1. Definição de treino	4
2.2.2. Preparação desportiva	6
2.2.3. Etapas de formação desportiva	7
2.3. Periodização do treino desportivo	8
2.3.1. Volume de treino	10
2.4. Análise de estudos realizados na área do treino desportivo no escalão etário (14 – 15 anos)	12
2.5. Lesões desportivas	15
2.5.1. Causa da lesão	16
2.5.2. Severidade da lesão	16
2.5.3. Incidência de lesões desportivas: estudo e evidências	17
CAPÍTULO III: Metodologia	20
3.1. Amostra	20
3.1.1. Identificação	20
3.1.2. Idade	20
3.1.3. Distribuição por posição em campo	20
3.2. Apresentação das variáveis	21
3.2.1. Variáveis de treino e de jogo	21
3.2.2. Variáveis das lesões	21
3.3. Procedimentos	22
3.3.1. Equipa de observadores	22

3.3.2. Recolha de dados	22
3.3.3. Protocolo	22
3.3.3.1. Cálculo da incidência das lesões	22
3.3.3.2. Classificação das lesões em termos de severidade	23
3.3.3.3. Definição da lesão	23
3.4. Tratamento dos dados	24
CAPÍTULO IV: Apresentação e Discussão dos Resultados	25
4.1. Estatísticas descritivas	25
4.1.1. Variáveis de treino, de jogo e das lesões	25
4.1.2. Incidência das lesões em função do volume	29
4.1.3. Classificação das lesões em termos de severidade	31
4.1.4. Comparação da incidência e severidade das lesões no nosso estudo com outras modalidades	31
CAPÍTULO V: Conclusões	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXOS	40