

# Capítulo I

## Introdução

### 1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

O treino desportivo segue actualmente uma tendência, segundo Verkhoshansky (2002), de aplicação científica tendo como base uma larga contribuição multidisciplinar de ciências como a biologia, a fisiologia da actividade muscular, a anatomia funcional, a biomecânica, a psicologia, a sociologia no conhecimento da adaptação do organismo às cargas de treino.

Devido ao carácter individual da performance em competição, à possibilidade de individualização do treino, a teorização e a investigação científica tem tido uma aplicação mais visível nos desportos individuais.

Nos desportos colectivos, o conjunto de atletas envolvidos na equipa, a complexidade das componentes e variáveis físicas, técnicas e táticas que compõem os jogos tornam o controlo e planeamento do treino uma tarefa difícil. Neste caso o treino tem orientado pela Teoria do Treino Desportivo com base no conhecimento produzido pelos contributos científicos e pela experiência obtida nas modalidades individuais a partir dos anos cinquenta do século XX pelos teóricos do antigo bloco de leste (Lutenov, 1950; Matveiev, 1956; Fidelus, 1960; Arosiev, 1971; Verkhoshansky, 1978; Bondartchuk, 1984) (Granell & Cervera, 2001).

O basquetebol é um desporto colectivo com uma complexidade de deslocamentos, situações e acções técnico-táticas que envolvem diferentes solicitações energéticas que estão largamente descritas na literatura (Colli & Faina, Moreno, Buteau, McInnes, Janeira entre outros).

As solicitações competitivas são elevadas no alto nível e, no caso do basquetebol, uma equipa pode jogar em média 75 jogos por época nos campeonatos europeus mais competitivos e na liga profissional NBA (Estados Unidos) uma equipa joga 82 jogos na época regular com duração de 6 meses. O aumento do volume de treino e a frequência das competições atinge actualmente um limite das possibilidades temporais disponíveis, pelo que a necessidade de aumentar a

qualidade do trabalho e o conhecimento das cargas de trabalho em todas as situações de treino e de competição torna-se imperativa no alto nível.

Fernandez (2001) refere que no planeamento da preparação física de uma época é fundamental avaliar e conhecer os efeitos fisiológicos das cargas de treino do trabalho técnico e tático, existindo poucas referências na literatura sobre este problema.

Com o intuito de compreender as solicitações fisiológicas em situações específicas de preparação técnica e tática no treino de basquetebol, foi realizada uma revisão de literatura onde abordamos, entre outros aspectos, as vias energéticas solicitadas, a caracterização fisiológica do esforço no basquetebol (quantidade e intensidade dos deslocamentos; relação entre a actividade e as pausa no jogo; frequência cardíaca, lactato sanguíneo e consumo máximo de oxigénio), e, a incidência das acções técnicas e táticas decisivas no basquetebol. Prosseguiremos o nosso trabalho com a descrição da metodologia utilizada, apresentação e discussão dos resultados conseguidos. No final são referidas as principais conclusões obtidas na realização deste estudo.

## **1.2. OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Os objectivos deste estudo foram: (i) caracterizar através de indicadores fisiológicos (potência aeróbia máxima, frequência cardíaca máxima, limiar anaeróbio, potência anaeróbia) e indicadores antropométricos (estatura, massa, somatório das pregas cutâneas) em indivíduos praticantes de basquetebol do sexo feminino da liga profissional de basquetebol de Portugal; (ii) caracterizar as vias energéticas em situação específica de treino técnico e tático, mais concretamente no lançamento e no 1 contra 1 na perspectiva do atacante e do defesa, em indivíduos praticantes de basquetebol do sexo feminino da liga profissional de basquetebol de Portugal; (iii) comparar a solicitação das vias energéticas nas diferentes situações de treino referidas com as solicitações destas situações em competição descritas na literatura.

Vários estudos, efectuados nos últimos anos, têm feito uma análise das exigências fisiológicas do basquetebol através da observação directa da competição, e, têm descrito o perfil fisiológico dos jogadores de basquetebol.

No entanto, poucos estudos têm investigado as solicitações fisiológicas no treino e, mais especificamente, em exercícios de comum utilização por parte dos treinadores. Neste contexto, achamos pertinente avaliar as solicitações energéticas em situações de treino com relações de esforço/repouso semelhantes às de competição.

Com esta investigação pretendemos dar o nosso contributo para a análise das respostas fisiológicas em situações de treino, e desta forma contribuir para o fornecimento de mais informação que possa contribuir para a optimização do treino no basquetebol.

