



# PREPARAÇÃO FÍSICA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL NAS CATEGORIAS DE BASE

**Palavras-Chave:** BASQUETEBOL , CATEGORIAS DE BASE, JOVENS ATLETAS

**Autores(as):**

**PEDRO HENRIQUE MARCHINI LAZZARINI, FEF – UNICAMP**

**Prof. Dr. ROBERTO RODRIGUES PAES, FEF - UNICAMP**

---

## INTRODUÇÃO:

O basquetebol faz parte do grupo dos Jogos Esportivos Coletivos (JECs), grupo de modalidades que se atribui relações de cooperação e oposição, com ou sem o compartilhamento da área de jogo. Tem suas ações dentro do jogo como resultado do conflito de objetivos opostos, visando criar situações de proveito próprio, cuja frequência, complexidade e ordem cronológica não podem ser previamente determinadas. Juntamente com a autonomia dos jogadores, condição decisória, variabilidade das ações, rapidez das ações motoras e das decisões táticas em movimento constante de relações de comunicação entre companheiros e oponentes, em função de um objetivo comum, torna o sistema do jogo complexo. (GALATTI et. al, 2014)

O basquetebol é, além disso, um jogo de alta intensidade envolvendo repetidas mudanças entre o sistema defensivo e sistema ofensivo ao decorrer da partida juntamente com frequentes mudanças de movimentos, sendo permeado com breves intervalos de tempo com intensidades consideradas moderadas ou próximas à baixa. (Stojanovic et al, 2018). Como descrito por Vetraros (2021), estes esforços intensos, breves e com ritmos alternados, seguidos de movimentações em diferentes planos, mudanças de direção, saltos e aterrissagens, fazem com que o basquete seja um esporte que utiliza da força funcional.

O treinamento e a preparação física funcionam como peças essenciais para o Basquetebol de alto rendimento, tanto para a categoria adulto profissional, como também para os jovens atletas nas categorias de base. Porém, entre a preparação física da categoria adulta e para os jovens atletas é preciso considerar especificidades, uma vez que crianças e adolescentes, aqueles que compõem as categorias de base, não podem simplesmente ser considerados como adultos em miniatura (Pozzi, 2020, p. 64).

Dessa forma, se faz necessário dominar os meios e métodos da preparação física, descontinuando a replicação de treinamentos baseados no empirismo e na reprodução dos treinamentos realizados por grandes atletas de elite, tendo como embasamento os conhecimentos produzidos nos campos científicos.

## **METODOLOGIA:**

Para tornar o estudo proposto possível, foi realizada uma revisão bibliográfica na literatura disponível através dos bancos de dados online buscando trabalhos abordando a Preparação Física no Basquetebol com a finalidade de entender sobre os meios e métodos utilizados na elaboração do treinamento, bem como buscar compreender as principais capacidades físicas envolvidas no esporte e que foram estudadas nos artigos. Dentre as plataformas de pesquisa utilizadas estavam os sites: PubMed, SciELO, Google Acadêmico e ResearchGate. Os termos utilizados dentro dos campos de pesquisa foram elaborados de acordo com os objetivos do trabalho, sendo: basquetebol; jovens atletas; capacidades físicas e treinamento físico, além da utilização dos termos em português, também foram feitas buscas utilizando os termos traduzidos na língua inglesa: basketball; young athletes; physical capacities e physical training. Para integrar a busca os conectores “e” para o português e “and” para o inglês foram utilizados, dando forma aos conjuntos de busca “Basquetebol E Jovens Atletas”; “Basquetebol E Treinamento Físico”; “Basquetebol E Jovens Atletas E Capacidades Físicas” enquanto que para os termos em inglês “Basketball AND Young Athletes”; “Basketball AND Physical Training” “Basketball AND Physical Training AND Young athletes”; “Young Athletes AND Basketball AND Physical Capacities”.

Como critérios de Inclusão foram admitidos artigos que abordam estudos de validação de instrumento, aplicados o basquetebol, estudos realizados com jovens e adolescentes, assim como a preparação física e os efeitos sobre as capacidades físicas. Para os critérios de exclusão: não foram incluídos na pesquisa trabalhos que não priorizam estudos de validação de instrumento, estudos não aplicados ao basquetebol, estudos cujo os grupos experimentais tiveram exclusivamente atletas acima dos 17 anos de idade, que não abordaram a preparação física e que não estivessem escritos em língua portuguesa ou inglesa.

A partir de uma primeira busca de dados, os artigos passaram por um filtro inicial, sendo selecionados a partir de seus títulos, dessa forma evitando a seleção de artigos duplicados em plataformas de busca diferentes, incluindo trabalhos que, em um primeiro momento, se mostraram relevantes para esta pesquisa. Feito isso, chegou-se ao total de 62 artigos. Posteriormente, aplicando os critérios de exclusão previamente descritos, 5 trabalhos foram

excluídos por se tratarem de artigos de revisão; 5 artigos foram excluídos por ultrapassarem a idade limite predeterminada; 2 por não informarem a idade dos participantes do protocolo; 1 por se tratar de um Paper apresentado em congresso e não conter todas as informações necessárias; 11 artigos por apresentarem comparações, em geral, sobre maturação, características físicas e performance, mas não aplicarem sobre os participantes um protocolo longitudinal de treinamento; 4 artigos por estudarem as relações entre testes que são aplicados para medir a performance das capacidades físicas assim como a relação entre idade e performance nos testes; 2 artigos por terem como objetivo mensurar a carga externa e a carga externa pico durante o jogo; 2 trabalhos pelo uso de fórmulas matemáticas e da estatística como método; 1 artigo não foi possível obter acesso, visto que foi excluído da plataforma de busca; 1 por se tratar de um trabalho de mestrado; 1 por não apresentar um trabalho de campo com grupo experimental, limitando-se à teoria. Totalizando um número de 35 artigos excluídos, dessa forma, chegando ao resultado final de 27 artigos elegíveis para realização deste estudo

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

<b>Autores</b>	<b>Participantes</b>	<b>Idade (anos)</b>	<b>Duração</b>	<b>Protocolo</b>	<b>Frequência</b>	<b>capacidades físicas principais</b>
ASCENDOR F, et al.	24 meninas	15.1 ± 1.1 anos	5 semanas	HIIT	2x na semana	Resistência Aeróbia Resistência Anaeróbia
AREDE, et al. (2018)	16 meninos	14,24 ± 0,35/ 14,89 ± 0,42	8 semanas	Treinamento de força, potência e condicionamento	4x na semana	Força Potência
AREDE, et al. (2022)	29 meninos	12.01 ± 0.36 13.32 ± 0.58 16.97 ± 1.15	9 semanas	Sprints repetidos	2x na semana	Resistência Anaeróbia Velocidade
BALČIŪNAS, et al.	35 meninos	15-16	16 semanas	Power endurance (HIIT) Resistência geral	3x na semana	Resistência Aeróbia Resistência Anaeróbia
BENELI, et al.	12 meninos	14-15	48 semanas	treinamento resistido e pliometria	4x na semana	Força Velocidade

BOUTERAA, et al.	26 meninas	16,4 ±0,5 16,5 ±0,5	8 semanas	equilíbrio + pliometria	2x na semana	Potência coordenação motora
BOCCOLINI, et al.	23 meninos	15 ±0 14,6 ±0,1	12 semanas	treino de equilíbrio	2x na semana	Coordenação motora
CORREIA, et al.	13 meninos 21 meninas	15,83 ±0,75/ 15,43 ± 1,13 14,45 ± 0,69/ 15,30 ± 1,16	6 semanas	Pliometria	2x na semana	Potência
DA CRUZ, et al.	15 meninos	15,7 ±0,8	6 semanas	Pilates	2x na semana	Força Flexibilidade
DE ASSIS LAURIA, et al. (2021)	19 meninos	15,4 ±1,3	20 semanas	Treinamento resistido de força e potência	2x na semana	Força coordenação motora
DA SILVA LIRA, et al.	51 meninos	15 17 19	12 semanas	Polimento	5x na semana	Resistência anaeróbia
DE VILLARREA, et al.	40 meninos	14,2 ±1,3	7 semanas	Pliometria treino resistido mudanças de direção	2x na semana	Força Potência Coordenação motora
Erol.	30 meninos	16 ± 0,707/ 16,05 ± 0,747	8 semanas	Treino resistido funcional (TRX)	3x na semana	Força
GIMENES, et al.	14 meninas	13,28 ± 0,63	8 semanas	Pliometria	3x na semana	Potência
GONZALO-SKOK, et al.	22 meninos	16.2 ± 1.2	6 semanas	Treino resistido com potência e baixo volume	2x na semana	Potência
HERNÁNDEZ, et al.	19 meninos	10,2 ±1,7	7 semanas	Pliometria com exercícios randomizados x Pliometria	2x na semana	Potência
PALMA-MUÑOZ, et al.	22 meninos	13,5 ±2	6 semanas	Pliometria com aumento progressivo x Pliometria	2x na semana	Potência
IGNJATOVIC, et al.	46 meninos	15.7±0.8 15.9±0.7	12 semanas	Treino resistido	2x na semana	Força Resistência aeróbia
KLUSEMAN, et al.	17 meninos 21 meninas	14 ±1 15 ±1	6 semanas	Treinamento resistido	2x na semana	Força
Komotska	15 meninas	12-13	21 sessões de treino	Pliometria?	-	Força Velocidade

LAURIA, et al. (2019)	16 meninos	15,5 ± 1,5	16 semanas	Pliometria Treinamento resistido	2x na semana	Força Potência
PAES, et al.	13 meninos 21 meninas	15,83 ± 0,75/ 15,43 ± 1,13 14,45 ± 0,69/ 15,30 ± 1,16	6 semanas	Pliometria	2x na semana	Potência
PAMUK, et al.	35 meninos	15-16	12 semanas	Pliometria resistida e pliometria	3x na semana	Força Potência
SANTOS. (2008)	25 meninos	14,5 ± 0,6 14,2 ± 0,4	10 semanas	treino resistido e Pliometria	2x na semana	Força Potência
SANTOS. (2012)	25 meninos	14,5 ± 0,6 14,2 ± 0,4	10 semanas	Treino resistido	2x na semana	Força
YILMAZ	14 meninos	16,4 ± 1,1	8 semanas	Pliometria	2x na semana	Potência
YÁÑEZ-GARCÍA, et al.	33 meninos	13,1 ± 0,5 14,8 ± 0,4 16,5 ± 0,5	6 semanas	Treino resistido + Pliometria baixo volume, baseado na Velocidade	2x na semana	Força Potência Velocidade

## CONCLUSÕES:

Atualmente, o estudo encontra-se em desenvolvimento, as discussões estão sendo realizadas em cima dos dados coletados, assim como as conclusões serão estabelecidas uma vez que as reflexões estejam finalizadas.

---

## BIBLIOGRAFIA

GALATTI, Larissa Rafaela et al. **Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos**. Revista da Educação Física/UEM, v. 25, p. 153-162, 2014.

POZZI, Mário Luis Biffi. **Biologia do exercício na infância**. 1. ed. São Paulo: Supimpa, 2020

STOJANOVIĆ, Emilija et al. The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: a systematic review. **Sports Medicine**, v. 48, p. 111-135, 2018.

VRETAROS, ADRIANO. Basquete: Treinamento da Força Funcional. 2021.