

A N G E L O D I N I Z

PLANEJAMENTO TÉCNICO-TÁTICO PARA O BASQUETEROL COMPETITIVO:
UM ESTUDO DE CASO COM ADOLESCENTES.

FEF/UNICAMP
CAMPINAS - S.P.- DEZ/1994.



A N G E L O D I N I Z

PLANEJAMENTO TÉCNICO-TÁTICO PARA O BASQUETEBOL COMPETITIVO:
UM ESTUDO DE CASO COM ADOLESCENTES.

Monografia apresentada como pré-requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Ciências do Esporte da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do Prof. Mestre Paulo César Montagner.

Campinas, S.P.-Dez/1994.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
JUSTIFICATIVA DO ESTUDO.....	2
OBJETIVO.....	3
PLANO DE REDAÇÃO.....	3
CAPÍTULO I	
REFERENCIAL TEÓRICO ENTRE A RELAÇÃO ESPORTE, COMPETIÇÃO E EDUCAÇÃO DO ADOLESCENTE.....	5
CAPÍTULO II	
O JOGO DE BASQUETEBOL NA CATEGORIA INFANTIL—UMA VISÃO TÉCNICA....	18
II.1. ASPECTOS TÉCNICOS DO BASQUETEBOL (OS FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO).....	20
II.1.1.MANEJO DE CORPO.....	20
II.1.2.MANEJO DE BOLA.....	20
II.1.3.PASSE.....	21
II.1.4.DRIBLE.....	21
II.1.5.ARREMESSOS.....	22
II.1.6.REBOTE.....	23
II.2.ASPETOS TÁTICOS DO BASQUETEBOL (SISTEMAS DEFENSIVOS, OFENSIVOS E O CONTRA-ATAQUE).....	23
II.2.1.SISTEMAS DEFENSIVOS.....	23
II.2.2.SISTEMAS DE ATAQUE.....	25
II.2.3.CONTRA-ATAQUE.....	27
II.3.CAPACIDADES FÍSICAS EXIGIDAS NO BASQUETEBOL.....	27

CAPÍTULO III

A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO, SUA IMPORTANCIA E DIVISÕES: MACROCICLO, MESOCICLOS E MICROCICLOS.....	29
III.1.OS FUNDAMENTOS DA ESTRUTURA DO TREINO.....	29
III.1.1.A ESTRUTURA TREINO COMO BASE DA SUA ORIENTAÇÃO.....	29
III.1.2.A ESTRUTURA DOS PEQUENOS CICLOS DO TREINO (MICROCICLOS)...	30
III.1.2.1.AS SESSÕES DO TREINO COMO ELEMENTOS DA ESTRUTURA DOS MICROCICLOS.....	30
III.1.2.2.AS CARACTERÍSTICAS DOS MICROCICLOS E OS SEUS CONDICIONAMENTOS.....	31
III.1.3.OS CICLOS MÉDIOS DO TREINO (MESOCICLOS).....	33
III.2.OS CICLOS ANUAIS E SEMESTRAIS DO TREINO.....	37
III.2.1.FUNDAMENTOS DA PERIODIZAÇÃO DOS GRANDES CICLOS DO TREINO.....	37
III.2.1.1.AS LEIS DA EVOLUÇÃO DA FORMA DESPORTIVA COMO PRINCÍPIOS NATURAIS DA PERIODIZAÇÃO DO TREINO.....	37

CAPÍTULO IV

PLANEJAMENTO ANUAL DA EQUIPE INFANTIL DA SOCIEDADE HÍPICA DE CAMPINAS.....	49
IV.1.HISTÓRICO DA EQUIPE.....	49
IV.2.PLANEJAMENTO TÉCNICO-TÁTICO DA EQUIPE DE BASQUETEBOL DA SHC, CATEGORIA INFANTIL MASCULINO-ANO DE 1993.....	51
IV.3.CONSIDERAÇÕES SOBRE O PLANEJAMENTO.....	66

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	67
BIBLIOGRAFIA.....	69

INTRODUÇÃO.

A Sociedade Hípica de Campinas (SHC) iniciou sua participação nos campeonatos organizados pela Federação Paulista de Basquetebol (FPB) em 1991. Tendo o privilégio de participar de um grupo de técnicos de Basquetebol pudemos desenvolver um trabalho com as categorias menores masculinas neste clube, que resultaram em uma evolução deste esporte em níveis interno (clube) e externo (Estado de São Paulo), propiciando alguns pontos:

- i) maior participação dos pais, dirigentes e amigos dos técnicos e atletas;
- ii) conquistas de bons resultados em nível dos Campeonatos do Interior e do Estado;
- iii) aumento do número de associados praticando o Basquetebol;
- iv) participação de equipes em todas as categorias menores - mirim (idade de 13 a 14 anos), infantil (15 anos), infanto-juvenil (16 anos), cadete (17 anos) e juvenil (18 a 19 anos);
- v) grande volume de pessoas que direta ou indiretamente participaram ou ainda participam desse processo, principalmente nos fins de semana, quando ocorrem a maioria dos jogos de basquetebol;
- iv) fomento de talentos para o Basquetebol campineiro, paulista e brasileiro.

Os resultados conquistados - terceiro lugar na categoria mirim do Interior (com participação na final Estadual) em 1991; campeão mirim do Interior e quarto colocado no Estadual em 1992; terceiro colocado no mirim do Interior (com participação no

Estadual) em 1993; campeão infantil do Interior e terceiro colocado no Estadual em 1993; campeão cadete do Interior e quarto colocado no Estadual em 1993; e campeão juvenil do Interior e terceiro colocado no Estadual em 1993- colocou o clube em um patamar onde a SHC, no Basquetebol, possui relacionamentos profissionais com a FPB e as outras associações, que participam dos Campeonatos do Interior e Estadual.

Nesse contexto pretende-se relatar nossa experiência como técnico de Basquetebol da categoria infantil masculina em 1993 e expor a periodização anual executada para essa equipe, considerando-se os aspectos formativos dos adolescentes, a competição na faixa etária dos quinze anos e os limites impostos a esses rapazes em relação ao treinamento desportivo, em nosso caso, o Basquetebol. A equipe infantil objeto do estudo aqui proposto, sagrou-se campeão infantil do Interior (com vinte e quatro vitórias e apenas uma derrota). No Campeonato Estadual conquistou a terceira colocação (vencendo inclusive equipes da Capital)⁽¹⁾.

JUSTIFICATIVA DO ESTUDO.

O interesse em apresentar e analisar um planejamento anual de uma equipe, que participou das categorias menores dos campeonatos de basquetebol da FPB, com um resultado significativo, prende-se aos aspectos técnicos e sobretudo aos aspectos formativos do adolescente, que foram tratados com maior relevância ao longo da temporada. Nesses aspectos encontramos alguns problemas que são

⁽¹⁾ Os dados encontrados na SHC se encontram em anexo a esta monografia.

citados abaixo e serão discutidos profundamente em nossa monografia. São eles:

- A perspectiva da competição na faixa etária dos quinze anos de idade em relação ao processo educativo do adolescente e sua formação futura dentro do esporte ou da sua própria vida;

- O questionamento em relação a uma melhor proposta de aprendizagem, deve ser especializada em relação suas partes técnica, tática e física ou aos aspectos básicos do jogo, ou seja, os fundamentos devem possuir uma parcela maior nos treinamentos?

- A quantidade e a intensidade dos treinamentos por ciclo, considerando as obrigações diárias, tais como: os estudos, a família e a vida social, a qual o adolescente começa a participar mais ativamente e outros envolvimento próprios da idade.

OBJETIVO.

O objetivo desse trabalho é relatar um desenvolvimento de um planejamento anual de uma equipe de basquetebol em uma categoria menor (infantil-15 anos) da FFB, considerando-se a formação e o desenvolvimento do adolescente e as relações do jogo com esta faixa etária.

PLANO DE REDAÇÃO.

Num primeiro momento, discutiremos sobre a competição em Basquetebol na faixa etária dos quinze anos, enfocando diferentes aspectos relativos ao trabalho com adolescentes e as perspectivas

educativas do esporte. A partir de referenciais teóricos de estudiosos da pedagogia do esporte e do Basquetebol, faremos uma revisão bibliográfica acerca do tema, buscando respaldar cientificamente nosso entendimento de esporte para adolescentes.

Num segundo momento, estudaremos o jogo de basquetebol na faixa etária em questão, considerando-se aspectos técnicos, táticos e físicos.

Num terceiro momento, a partir de referenciais bibliográficos, analisaremos a periodização do treinamento desportivo, sua importância e suas divisões, assim constituídas: Macro ciclos, Mesociclos e Microciclos.

Finalizando, apresentaremos o planejamento anual da equipe infantil masculina de basquetebol da SHC em 1993, seu histórico, mapeamento da periodização (anexo) e exemplos de treinamento em cada microciclo utilizado nesse estudo. Vale ressaltar que todo o trabalho tem preocupações não apenas do plano técnico-tático e de resultados, mas sobretudo, no plano formativo.

CAPÍTULO I

REFERENCIAL TEÓRICO ENTRE A RELAÇÃO ESPORTE, COMPETIÇÃO DESPORTIVA E EDUCAÇÃO DO ADOLESCENTE.

Para se fazer um planejamento anual de uma forma mais coerente, deve-se primeiramente tentar entender o que ocorre com o "atleta" que é um adolescente - com várias transformações em relação aos aspectos físicos, sociais e psicológicos - e o que a competição desportiva pode trazer de positivo e de negativo ao seu futuro.

Analisando-se este fato, destaca-se o posicionamento de SEURIN, citado por MONTAGNER, onde ele escreve que "o problema da utilização da competição desportiva para fins educativos é um dos problemas mais importantes neste momento em que o Desporto ocupa um lugar considerável entre os fenômenos sociais. Trata-se também de um problema difícil, dando a extrema variedade das concepções do Desporto existente no mundo e a utilização da competição desportiva por categorias sociais animadas por intenções muitas vezes diferentes (educadores, treinadores, homens de negócios, grupos comerciais e políticos)"⁽²⁾.

Para SEURIN "o problema complica-se quando é necessário agir em função de perspectivas educativas também variáveis conforme os grupos sociais (como todo fato humano, a educação está dependente, nos seus fins e nos seus meios, do ambiente económico, social e político) e especialmente quando é necessário agir sobre adolescentes que, por definição, estão em situação biológica,

⁽²⁾P. G. Montagner, "ESPORTE DE COMPETICAO X EDUCACAO? O caso do basquetebol", p. 22.

psicológica e social de equilíbrio fragil e provisório"⁽³⁾.

Para analisarmos melhor o problema, necessita-se de um estudo sobre o esporte como fenômeno social e as dificuldades para o seu reconhecimento como tal. Para isso, pode-se citar VERENGUER, que executa uma relação entre sociedade e universidade e os preconceitos utilizados para justificar o pouco interesse dos pesquisadores sobre o fenômeno Esporte.

Para VERENGUER, "a sociedade é complexo dinâmico que no seu processo de desenvolvimento atua significativamente no desenrolar da produção do conhecimento, pois cria situações e tendências que espelham e traduzem as relações sociais. Concomitantemente, a universidade, responsável pela produção do conhecimento, influencia, também, no processo de mudança da sociedade, quando interpreta as relações sociais com o instrumental que lhe é próprio, a pesquisa científica".

VERENGUER continua "... Nesta troca de influências é possível localizar fenômenos que agem como formadores de opinião, que reestruturam os costumes e os valores, e entre estes fenômenos encontra-se o Esporte. Fenômeno típico do século XX, o Esporte está integrado à cultura contemporânea e, enquanto manifestação do corpo social e componente da História, merece atenção por parte daqueles que têm a função de investigar os fenômenos. Assim sendo, é mais razoável que a universidade eleja o fenômeno Esporte como assunto de interesse acadêmico, pois, tal assunto faz parte do cotidiano social e é fruto cultural desta sociedade"⁽⁴⁾.

(3)P. Seurin, "A COMPETICAO DESPORTIVA E A EDUCACAO DO ADOLESCENTE", P. 44-47, REVISTA ARTUS, ANO VII, Nº. 12/14, 1984 (REPRODUZIDO DO BOLETIM DA FIEP)

(4)R. C. G. Verenguer, "SOBRE A PREMENCIA DO ESTUDO DO FENOMENO ESPORTE", P. 83-86, Rev. Paul. Educ. Fis., Sao Paulo, 3(5), jul-dez, 1989.

Para explicar o atraso da introdução do "Esporte" na estrutura da vida acadêmica, VERENGUER cita dois preconceitos:

"- A própria comunidade acadêmica que considera o Esporte como tema menor, devido à origem da universidade brasileira ser fundada nos moldes europeus e, por consequência, na elitização do saber, não se permitia até pouco tempo a discussão de temas "pouco nobres" que representassem a cultura cotidiana e popular".

"- Os especialistas na área do movimento humano, que insistem em considerar o Esporte como sinônimo de Educação Física, apoiados em valores históricos da área da atividade motora, onde primeiro, o homem grego valorizava a "ginástica" como algo que estabeleceria a harmonia entre o corpo e a alma; depois, a introdução do movimento ginástico alemão, sueco e francês preocupados com a formação de uma ideologia nacionalista e de preparação para a guerra; e do movimento esportivo inglês, predominantemente lúdico. Assim a "ginástica" e as atividades lúdicas, inseridas no contexto da formação do indivíduo, assumem para si os valores da Educação, e é neste sentido que se enraiza a justificativa de que tanto a "ginástica" como as atividades esportivas possuem objetivos semelhantes".

Derrubando esses preconceitos, VERENGUER sintetiza: "não é possível considerar o Esporte apenas como um fenômeno motor, mas, também, como um produto das relações da sociedade contemporânea nos diversos níveis de envolvimento. Pensar sobre o fenômeno Esporte é ter consciência da mutação sofrida em seu conceito, da origem à atualidade. É ainda, poder relacionar os objetivos específicos do Esporte com as influências externas

que são impostos pela dinâmica da sociedade⁽⁵⁾.

Reconhecendo o Esporte como um fenômeno social, já que ele consegue reunir multidões em seus espetáculos - como exemplo: os mundiais de Futebol e Voleibol, principalmente no Brasil, e os Jogos Olímpicos, que são realizados de quatro em quatro anos, que reúnem países do mundo inteiro - passamos a incluir neste contexto, a competição desportiva.

Para isso, destacaremos MONTAGNER, que faz uma análise do problema, tendo como base SEURIN⁽⁶⁾: "a competição desportiva apresenta-se de forma seletiva através de campeonatos, torneios, jogos sistemáticos organizados pelas federações desportivas nacionais e internacionais, onde existem regras nitidamente definidas e onde a principal finalidade é a busca do melhor, nesta ou naquela especialidade.

Essa forma de competição caracteriza e orienta a quase totalidade do movimento esportivo do mundo atual, incluindo o esporte em suas esferas amadoras, profissionais e semi-profissionais (profissionalização clandestina). Isso pode ser entendido também como a reprodução da ideologia dominante, pois prioriza a superação e o poder. Sem dúvida, isso dificulta a conexão entre o esporte-poder e o esporte-educação.

Existem ainda as competições com objetivos de educação e recreação ao nível escolar e, por vezes, nos clubes esportivos. SEURIN aponta-se como liberais e adaptadas aos regulamentos fechados, regras e envolvimento financeiros, podendo-se atingir os objetivos pré-fixados. Aparecem como uma

(5) R. G. G. Verenguer, "SOBRE A PREMENCIA DO ESTUDO DO FENOMENO ESPORTE", p. 83-86, Rev. Paul. Educ. Fis., S. P., 3(5), jul/dez, 1989.

(6) P. C. Montagner, "ESPORTE DE COMPETICAO X EDUCACAO? O CASO DO BASQUETEBOL", p. 83

forma mais pura e mais completa.

O Esporte de competição apresenta, ao mesmo tempo, características diferentes. Uma mesma modalidade esportiva pode ser profissional, amadora ou educacional. O adversário pode ser um inimigo ou uma necessidade (jogar contra ou com alguém), e esta diversidade aparece:

justamente porque é um meio de ação muito complexo e variado, e também um domínio muito rico em possibilidades educativas. Compreende-se a função dos educadores como um ato de responsabilidade e em como uma ação é determinante.

Outro exemplo apresentado no tema trata das características marcantes da adolescência perante a competição desportiva. A mais marcante não se prende tanto aos fenómenos biológicos e psíquicos da maturação sexual, mas sim a uma situação de equilíbrio instável entre a criança e o adulto.

Para SEURIN, os jovens, nas sociedades modernas, sofrem perturbações e efeitos da adolescência. Apresentam desenvolvimento intelectual e sexual precoce e, em contraste, um atraso na tomada de posição de adultos (obrigações profissionais, familiares, etc), resultante do longo período de duração dos estudos e obrigações a que, pelo menos, os países ditos desenvolvidos os submetem.

Enfim, em razão disso, ocorrem as contradições apontadas pelo autor, sendo mais tempo crianças no plano afetivo e social, e mais cedo adultos no plano sexual e intelectual.

Entre a criança e o adulto existe a adolescência, aflorando-se nesse período a necessidade de satisfação e auto-afirmação. O esporte pode absorver algumas possibilidades e também trabalhar nessa fase, satisfazendo as necessidades

de iniciativas e tomada de responsabilidade, a auto-superação. Mostrar que a vitória é resultado de trabalho sério e dedicado, compreendendo-se o esporte como um via ideal de superação do domínio pessoal e de grupo".

E MONTAGNER continua "...Entre o adolescente e o esporte de competição existe a necessidade de análise aprofundadas. Os profissionais devem estar preparados para desenvolvê-las e aplicá-las. Os estudos são importantes para orientar a ação educativa do esporte, e a sobrevalorização do esporte pelo esporte pode levar a não perceber sua dimensão educativa.

Na relação direta adolescente/competição desportiva, SEURIN explora o tema relativo às possibilidades educativas dessa convivência, apresentando alguns fatores positivos e negativos assim descritos:

1.FATORES POSITIVOS.

- O impulso para o estado adulto leva o adolescente a procurar afirmações através de provas. Pode-se canalizar este impulso para as atividades desportivas que têm o mérito de oferecer situações claras com resultados concretos e precisos podendo o adolescente fixar-se em objetivos definidos e registrar as conseqüências de seus esforços, encontrando terreno sólido para esta instabilidade natural.
- O adolescente desportista jovem pode mostrar ser tão ou mais forte que o adulto através do domínio da performance esportiva, dada uma grande capacidade de adaptabilidade orgânica e psicológica e também pelo entusiasmo e disponibilidade que caracterizam este período da vida.

- A competição desportiva pode satisfazer as necessidades de entrega livre mas total, de prova de si e de auto-superação que são tão imperiosas nos adolescentes.
- Com a equipe e o clube, a competição desportiva traz ao adolescente esse lar social que muitas vezes substitui e completa o lar familiar. Esta necessidade de se reunir com os outros jovens, ser um verdadeiro membro do grupo, da equipe, encontra mais satisfação social e moral do que pertencer a uma gang ou bando.
- A agressividade pode canalizar e evoluir para a combatividade, que é a vontade de vencer sem prejudicar adversário. As tendências agressivas são canalizadas através das regras desportivas organizadas e transparentes.
- Encontram satisfação nos êxitos esportivos três necessidades fundamentais do adolescente: ser amado (ou estimado), ter segurança e ser valorizado, compensando os fracassos intelectuais, afetivos ou sociais.

Dentro da competição esportiva, o adolescente pode sentir-se mais maduro, livre, um ser social que sabe tomar iniciativas, responsabilidades, superar-se, trabalhar para um grupo.

SEURIN afirma, entre outras, que o adolescente é...

um homem livre que se experimenta e ultrapassa, o homem que através de provas concretas tomou consciência do que é, do que vale e do que pode vir a ser.

2.FATORES NEGATIVOS.

Deve-se considerar o fato da competição desportiva, em sua forma clássica, só interessar a uma pequena e ínfima minoria de adolescentes, isto em função de sua organização atual, podendo trazer fatores negativos. SEURIN aponta a análise do Professor M. Bonet, apresentada no Congresso Mundial de Madrid (1966), citando algumas claras razões desses fatores negativos.

- A atividade desportiva apresenta-se muitas vezes como um novo trabalho. Obrigações diárias, cobranças, treinamentos excessivos, busca de resultados, pouca ou quase nenhuma preocupação com desenvolvimento harmônico e equilibrado de crianças e jovens.
- Outras formas de ocupação de tempos livres são mais cativantes e exigem muito menor esforço.
- A hierarquia desportiva e alto nível de performances desencorajam um grande número de jovens.
- Quase tudo é dado aos jovens nos países modernos, nada tendo a conquistar. Não tendo de lutar para viver não tiveram a ocasião de conhecer a lei do esforço. O caso do esforço esportivo, o trabalho sério para se alcançar um resultado passa a ser considerado inútil.
- A rigidez e exigência do treino desportivo apresenta um antagonismo, uma oposição em relação ao interesse do adolescente. Ele, em geral, quer ser livre e recusa o formalismo e o enquadramento.
- A evolução atual do desporto faz duvidar cada vez mais do valor educativo da competição desportiva.

A influência do meio, clubes, grupos sociais, fatores políticos e econômicos, entre outros, pode levar o esportista a comprometer-se e a envolver-se, ou recusar-se a participar e afastar-se voluntariamente do esporte de competição, desacreditando das atividades morais e educativas do esporte.

MONTAGNER continua explicando que: "Caso o adolescente aceite o envolvimento desvinculado dos valores morais e éticos, então pouco se tem a fazer para resgatá-lo. Ao se trabalhar com o esporte de competição, o profissional deve ter o domínio do perigo que se torna sua utilização, quando inadequado. A função dos profissionais educadores deve ser comprometida com a responsabilidade e com os princípios da ação educativa do esporte, dimensão esta possível nos pressupostos aqui apresentados para o trabalho com crianças e adolescentes, mesmo levando-se em consideração os fatores negativos envolvidos.

Há de se relevar que, no atual trabalho dos clubes, possa existir a cobrança de resultados. Ocasional então o confronto de uma realidade imposta com os conceitos ideológicos do profissional, comprometido com a formação. Talvez, nesta situação, não exista saída cabível para esta inadequação. A medida em que o clube está preocupado puramente com o sucesso esportivo, torna-se difícil impor uma filosofia preocupada com a formação humanista.

Após a exploração teórica a respeito do assunto, para que a competição desportiva atue na educação do adolescente, SEURIN aponta quatro grandes princípios norteadores de ação educativa.

1º.Princípio: "Por a competição desportiva ao alcance do maior número possível de adolescentes".

Adaptar as necessidades e soluções do esporte ao interesse dos adolescentes.

2º.Princípio: Fazer atuar de preferência a emulação não seletiva e o espírito de cooperação.

É necessário observar a organização das competições esportivas desconfiando sempre da "competição seletiva".

A organização deve priorizar uma grande participação de jovens, mesmo os de menor brilho, evitando-se que para cada adolescente, que se afirma, através da competição seletiva, existirão dez ou mais que se afastam.

O interesse dos mais fracos pelo desporto de competição passa por sentir a necessidade de se interar, ser útil, de desempenhar um papel importante, de estar motivado. Cabe ao educador, ao deparar-se com essa estruturação, buscar adequar a uma realidade ponderada e, como bem frisa o autor, fomentar o "espírito de cooperação", atuando na parte afetiva dos jovens, impulsionando-os para a construção de um mundo mais humano e fraterno, através de ações e ajudas positivas e não a simples busca de vitória sobre os outros.

A vitória faz parte da competição. Negá-la seria um erro. Porém, ao educador consciente de sua função social, cabe o papel de trabalhar esses conceitos embutidos no processo de vencer, destacando-os do oportunismo, da ilegalidade, da falta de respeito e do descompromisso moral e social com o próximo.

3º.Princípio: "Incrementar a autogestão do desporto dos adolescentes".

Desenvolver responsabilidades, direitos e deveres no adolescente, na organização de suas vidas no campo desportivo. São

objetivos fundamentais. Não se deve "adestrar" e tolher sua liberdade. A juventude desportiva deve ter liberdade de ação e opção para ir e vir aonde acreditar ser melhor para si e para os companheiros.

SEURIN apresenta um pensamento criterioso e fundamental na vida do adolescente no campo esportivo, com o qual MONTAGNER concorda totalmente. Sintetiza uma realidade quando aponta que:

compete ao educadores e aos treinadores desportivos prepararem os adolescentes para serem livres na escolha de atividades e donos dos seus destinos desportivos.

4º.Princípio: "Dar maior importância aos valores morais".

São essenciais para os adolescentes. Deve-se, nesse período de participação esportiva do adolescente, formar o espírito esportivo, "feito de generosidade, respeito pelas regras e pelo adversário, de compromisso total de ação...o educador ou treinador na escola ou no clube desempenha aqui um papel fundamental".

Para uma evolução social do esporte, os educadores devem entregar-se totalmente e, certamente, é difícil educar através do esporte de competição em uma sociedade materialista. Para tanto, é fundamental resgatar sempre os valores éticos e morais nos adolescentes, caracterizando-se assim um esporte com finalidades educativas. O segredo está em descobrir qual seria o ponto de intersecção entre o ideal e o real".

Para MONTAGNER, "o esporte de competição para crianças e jovens deve participar do macro-projeto de educação global,

visando o pleno desenvolvimento locomotor, e de outras funções vitais (cognitivo e afetivo), significando sobretudo oportunidades para que as pessoas contribuam para o enriquecimento e o desenvolvimento de suas personalidades, ter os sentidos mais amplos de educação".

E MONTAGNER continua "...Negar a importância do resultado no esporte de competição, seria um erro. Contudo, não se pode no esporte de crianças e jovens reproduzir a ideia de que o esportista vale em função única do resultado, e de que todo o seu vínculo com a competição depende de seu sucesso esportivo.

Para finalizar, MONTAGNER cita PAES⁽⁷⁾, que propõe: "os treinamentos com crianças e jovens não devem ser confundidos com treinamentos de alta-competição, e sim, como um caminho que poderá conduzi-los a ela, evidentemente respeitando todas as fases do desenvolvimento, crescimento e formação do educando".

Para PAES, o trabalho esportivo com crianças e jovens deve priorizar uma organização voltada às necessidades do educando e o respeito as características das faixas etárias. A iniciação esportiva e a competição especializada, ao nível formal, devem sobre-tudo valorizar o momento educativo, um processo baseado no desenvolvimento compatível com o ser humano em questão. Enfim, a visão do fenômeno esporte de competição transforma-se efetivamente em um veículo e objeto de educação.

Trabalhando na função de técnico de Basquetebol com adolescentes na faixa etária dos quinze anos, esse capítulo tem

(7)R.R. Paes,"APRENDIZAGEM E COMPETICAO PRECOCE - O CASO DO BASQUETEBOL", p. 93.

por finalidade embasar todas as partes técnica, tática e física a serem desenvolvidas nos capítulos seguintes e consequentemente, no planejamento anual, visto que concordamos totalmente com as afirmações dos pesquisadores citados no capítulo em questão.

CAPÍTULO II

O JOGO DE BASQUETEBOL NA CATEGORIA INFANTIL - UMA VISÃO TÉCNICA.

"O jogo do Basquetebol atualmente, em qualquer dos níveis é essencialmente dinâmico em todos os lances, sejam eles ofensivos, defensivos ou de transição.

Por ser um jogo que tem detalhes técnicos e táticos, importante em sua totalidade, a atenção aos mesmos, tanto nos treinamentos, quanto nos jogos é necessária para que uma equipe obtenha êxito em competições nos diferentes níveis", diz Palmero⁽⁸⁾.

Esse dinamismo pode ser a resposta para um esporte tão "emocionante", onde antes de se terminar um jogo, não se pode arriscar um resultado, pois as surpresas no Basquetebol estão sempre ocorrendo.

Na categoria infantil, as regras são as mesmas utilizadas nos campeonatos adultos oficiais realizados pela FFB, que segue as normas da CBB e FIBA.

Acreditamos que nessa faixa etária e a todo instante do treinamento desportivo, os fundamentos do jogo devem possuir um espaço grandioso, para que a formação do "atleta" não se torne incompleta. Em uma partida de adolescentes, as diferenças no movimento corporal estão bastante explícitas, os mais altos geralmente são mais lentos e levam vantagem nos rebotes, enquanto que os mais baixos são rápidos e arremessadores de meia e longa

(8) M. R. S. Palmero, "PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A APRENDIZAGEM E TREINAMENTO DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVO NO JOGO DE BASQUETEBOL", p. 2.

distâncias. Nem por isso, nessa faixa etária deve-se ocorrer a especialização das posições, isso porque segundo Paes⁽⁹⁾, "um garoto que tem doze anos e um metro e noventa (1,90m) de altura, trabalhando apenas as habilidades específicas do pivô, deixando em segundo plano habilidades importantes à formação do repertório motor, quando chega a categoria juvenil com um metro e noventa e três (1,93m) de altura, tem grandes dificuldades para jogar de pivô e também não conseguirá jogar em outra posição, pois faltam-lhe habilidades que foram colocadas em segundo plano no início de sua formação de atleta".

Paes continua..."esta criança poderia ter melhores oportunidades, se trabalhada dentro de sequências pedagógicas, com fundamentos gerais e maior vocabulário motor. Sem isso ela poderá ser privada da prática esportiva na adolescência, quando esta prática será por demais importante na sua formação, e aí sim na sua preparação para o jogo competição".

Seguindo essas citações, que vem reforçar o que foi discutido no capítulo anterior, já que tratar o adolescente como tal, pensando em sua formação para vida e também como um "futuro atleta" do Basquetebol, torna-se imprescindível que o educador ensine o esporte como um todo nas categorias menores, deixando em um segundo plano ou então, momentos adequados da "temporada" em questão para ensinar especificidades do jogo, por exemplo definições sobre o que se deve executar em cada uma das posições existentes no Basquetebol.

⁽⁹⁾ R. R. Paes, "APRENDIZAGEM E COMPETICAO PRECOCE: O CASO DO BASQUETEBOL, p. 55-56.

Organizamos nosso planejamento, com base em tudo que já foi discutido até aqui, mas para entendê-lo melhor, faz-se necessário uma abordagem técnica, tática e física do Basquetebol e da periodização do treinamento desportivo em geral.

II.1. ASPECTOS TÉCNICOS DO BASQUETEBOL (OS FUNDAMENTOS BÁSICOS DO JOGO).

II.1.1. MANEJO DE CORPO.

Esse fundamento caracteriza-se por:

- deslocamentos rápidos;
- paradas bruscas;
- partidas rápidas;
- corridas de saltos alternadamente;
- mudanças de ritmo;
- fintas e mudanças de direção;
- giros em todos os sentidos;
- troca de passos⁽¹⁰⁾.

Um bom desenvolvimento nesses itens pode trazer muitas vantagens ao atleta.

II.1.2. MANEJO DE BOLA.

Caracteriza-se por algumas noções que o jogador deve possuir:

----- - noção do peso da bola;

(10) W. Marques, "CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO BASQUETEBOL", MEC-SEED, p. 24-42.

- noção do movimentos da bola;
- noções de tempo e espaço em relação à bola;
- noções de como segurar a bola⁽¹¹⁾.

O bom controle da bola executado por um jogador, resume-se a jogar sem olhar para ela, concentrando-se na movimentação da partida.

II.1.3. PASSE.

Principais tipos:

- passe de peito;
- passe picado com ambas as mãos;
- passe por cima da cabeça com as duas mãos;
- passe de omoro;
- passe de gancho⁽¹¹⁾.

Esse fundamento é extremamente importante para um bom andamento do jogo. Existem outros tipos de passe, porém os mais utilizados são os citados acima.

II.1.4. DRIBLE.

Nesse importante fundamento, o jogador trabalhará:

- dribles com a mão direita;
- dribles com a mão esquerda;
- dribles altos;
- dribles baixos;

 (11) W. Marques, "CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO BASQUETEBOL", MEC-SEED, p. 24-42.

- dribles com giros;
- dribles com mudanças de direção⁽¹²⁾.

Possuir um bom fundamento de drible, com qualquer um das mãos, significa aumentar o repertório motor para se conseguir fugir das situações contrárias que ocorrem a todo momento da partida de Basquetebol.

II.1.5. ARREMESSOS.

Tipos de arremessos:

- arremesso com duas mãos- utilizado bastante antigamente. Atualmente, o Basquetebol feminino utiliza-o mais do que o masculino, especialmente em suas categorias de iniciação;

- arremesso com uma das mãos- utilizado principalmente pelas categorias menores;

- jump- muito utilizado por jogadores adultos de Basquetebol, constitui-se em um arremesso em suspensão;

- bandeja- arremesso em progressão executado após dois tempos ritmicos;

- gancho- muito utilizado pelos pivôs e é geralmente executado de lado ou de costas para a cesta.

O arremesso é um fundamento que conta pontos nos jogos. Quando efetuado precisamente, torna-se extremamente importante para a partida de Basquetebol.

(12) W. Marquez, "CADERNO TECNICO-DIDATICO BASQUETEBOL", MEC-SEED, p. 24-42.

II.1.6. REBOTE.

Pode ser ofensivo ou defensivo, geralmente sendo uma função principal dos pivôs. As fases a serem trabalhadas para pegar o rebote são:

- colocação em relação ao oponente e a cesta;
- proteção de rebote;
- antecipação ao oponente;
- salto para apreender a bola (sincronizado com o "tempo" da mesma);
- queda ao solo com equilíbrio;
- proteção da bola⁽¹³⁾.

O rebote caracteriza-se pelo momento logo após o arremesso não convertido em cesta.

II.2. ASPECTOS TÁTICOS DO BASQUETEBOL (SISTEMAS DEFENSIVOS, OFENSIVOS E O CONTRA-ATAQUE).

II.2.1. SISTEMAS DEFENSIVOS.

Há vários tipos de defesas, sendo que cada uma delas possui suas subdivisões. São elas:

- defesa zona- caracteriza-se por cada jogador ser responsável por uma área da quadra de defesa⁽¹⁴⁾. Os tipos são:

2-1-2;

1-2-2;

3-2;

(14) M. Roschel, "TÁTICAS NO BASQUETEBOL", p. 8

1-3-1;
2-3;
2-2-1.

OBS: esse posicionamento lê-se da meia quadra para o fundo da quadra de defesa.

- defesa individual- caracteriza-se por cada jogador ser responsável pela marcação de um oponente. Pode ser⁽¹⁵⁾:

simples ou comum;
com visão orientada;
com ajuda;
com flutuação;
com antecipação;
com troca de marcação.

- defesa mista- caracteriza-se pela mistura da defesa zona com a individual. Pode ser⁽¹⁵⁾:

box and one;
diamante;
triângulo.

- defesa combinada- caracteriza-se pela utilização de dois ou mais sistemas em determinado momento da partida. Pode ser⁽¹⁵⁾:

match-up (igualada);
variações defensivas.

- defesa pressão- caracteriza-se pela maior agressividade para obtenção e por dois defensores marcando um atacante que possui a bola. Pode ser⁽¹⁵⁾:

individual;
zona.
(meia quadra, três quartos de quadra, quadra toda)

Todas essas defesas caracterizam-se pelo posicionamento dos jogadores na quadra, quando a equipe não tem a posse de bola.

As defesas mais utilizadas nas categorias menores são as por zona, individual e pressão, porém mista e combinada podem aparecer em determinados períodos do jogo.

----- O técnico de Basquetebol deve ter conhecimento de todas as

(15) M. Roschel, "TÁTICAS NO BASQUETEBOL", p. 6-20.

possibilidades de defesa, pois a cada jogo pode ocorrer inúmeras variações. Essas variações são necessárias até que seja encontrada a defesa que mais desequilibre o sistema de jogo do oponente.

Outra função do técnico é conhecer as virtudes, limitações e características de sua equipe, por exemplo, se ela é alta ou baixa, veloz ou lenta. Este conhecimento determinará a escolha da melhor defesa exercida pelo seu grupo de atletas.

A defesa é o ponto mais importante do basquetebol, já que para executá-la não se necessitam de bons jogadores, mas sim vontade, determinação tática e dedicação, pois não há o domínio da bola⁽¹⁶⁾.

11.2.2. SISTEMAS DE ATAQUE.

São movimentações táticas de um grupo visando a cesta. De uma tática bem planejada, treinada e aplicada detalhadamente, temos potencial máximo de cada ofensiva e de cada jogador de modo que seja armadilha para os defensores e não para os atacantes⁽¹⁶⁾.

A automatização de jogadas obtida nos treinamentos pode maximizar o potencial de cada tática ofensiva, que deve ser compatível com os jogadores da equipe.

Nos sistemas de ataque, basicamente há três posições determinadas pelas características física e técnica dos atacantes: armador, alas ou laterais e pivôs. Armador- geralmente o menor e o mais rápido da equipe. Deve passar e driblar bem, ter boa visão de jogo e bom arremesso a longa distância. Lateral ou Ala- estatura

(16) M. Roschel, "TATICAS NO BASQUETEBOL", p. 6-20.

média, razoável e rápido. Deve ter bom arremesso a média e longa distâncias, bom trabalho de rebote, boa infiltração. Pivô- alto e forte. Deve ter bom trabalho de pernas e arremesso de curta distância e bom posicionamento para o rebote.

Os sistemas de ataque⁽¹⁷⁾ podem ser de acordo com:

- número de pivôs - um pivô (simples);
dois pivôs (duplo);
três pivôs (triplo);
rotatividade.
- posicionamento inicial do atacante (numericamente)
(obs: lê-se do meio da quadra para o fundo de quadra de ataque).
1-3-1;
1-4;
2-3.
- a defesa do adversário- contra individual;
contra zona;
contra pressão;
contra defesa mista.

A todo momento do ataque, jogadas pré-determinadas podem ser trabalhadas, incluindo-se as saídas de laterais, bola ao alto e até nos lances livres.

O corta-luz é uma ação ofensiva utilizado para a liberação de um companheiro da marcação de seu oponente, sendo muito usado principalmente contra defesa individual.

O passe é um fundamento muito importante no momento de atacar, devido a isso, há o chamado "passing-game", ou seja, jogar passando e trocando o maior número de passes entre todos os atacantes, evitando dribles desnecessários até encontrar um ponto de desequilíbrio da defesa, onde deve ser efetuado o arremesso ou

(17) M. Roessel, "TATICAS NO BASQUETEBOL",p. 6-20.

a infiltração.

II.2.3. CONTRA-ATAQUE.

Caracteriza-se quando uma equipe passa da situação de defesa para a de ataque, com iniciativa veloz e organizada, chegando com superioridade numérica. É necessário uma base técnica ou preparação individual dos jogadores para o desenvolvimento desta situação de jogo, assim como a criação de uma mentalidade particular nos mesmos.

O contra-ataque começa basicamente com o bloqueio defensivo, o rebote e a rapidez do primeiro passe, com consequente organização da parte central e sucessivamente final da mesma. Cada jogador deve procurar o seu caminho, sem que ocorram confusões ou desencontros.

Há os jogadores, que vêm para o denominado "trailer", que serão o quarto e/ou quinto homens a chegar ao ataque, que podem receber um passe na altura do lance livre, no caso da investida não ser decidida com os primeiros homens.

II.3. CAPACIDADES FÍSICAS MAIS EXIGIDAS NO BASQUETEBOL.

Segundo Dantas⁽¹⁹⁾, nesse esporte as capacidades mais importantes são:

- força explosiva;
- resistência muscular localizada;
- resistência aeróbia;
- - resistência anaeróbia;

⁽¹⁹⁾ E. M. Dantas, "A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA", p. 200.

- velocidade de deslocamento;
- velocidade de reação;
- agilidade;
- equilíbrio dinâmico e recuperado;
- coordenação;
- flexibilidade (esta de forma secundária).

CAPÍTULO III

A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO, SUA IMPORTANCIA E DIVISÕES: MACROCICLO, MESOCICLOS E MICROCICLOS.

Para se executar um planejamento, necessita-se possuir conhecimento sobre a periodização do treinamento desportivo. Para isso, recorreremos a Matveiev (L.P. Matveiev, "FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO", Caps.9-10, p.261-305).

Segundo Matveiev, esse capítulo subdividiu-se em duas partes: a primeira, discute os fundamentos da estrutura do treino e a segunda, estuda os ciclos anuais e semestrais do treino.

III.1. OS FUNDAMENTOS DA ESTRUTURA DO TREINO.

III.1.1. A ESTRUTURA DO TREINO COMO BASE DA SUA ORIENTAÇÃO.

A integralidade do processo de treino é assegurada com base numa estrutura bem definida que se apresenta como uma ordem relativamente invariável de unificação das suas componentes (partes, aspectos e ligações), a sua regular correlação mútua e a sua coerência geral. A estrutura do treino apresenta dois aspectos: o "estático" e o "dinâmico"; e três níveis: microestrutura, mesoestrutura e macroestrutura.

No seu conjunto, a estrutura do treino é predeterminada pela relação mútua dos fatores externos e internos da evolução do nível do treino, pelas suas ligações e interações regulares.

III.1.2. A ESTRUTURA DOS PEQUENOS CICLOS DO TREINO (MICROCICLOS).

III.1.2.1. As sessões de treino como elementos da estrutura dos microciclos.

A sessão de treino constitui-se em: a parte preparatória ("aquecimento"), a parte principal e a parte final.

Não é raro que apenas uma espécie de atividade motora constitua o conteúdo principal. A homogeneidade de conteúdo da sessão empresta às suas partes constitutivas um caráter especial e monolítico: as partes preparatórias e final assumem uma função marcadamente acessória em relação à parte principal e ficam-lhe subordinadas organicamente tanto em conteúdo como em estrutura - e também em duração.

As sessões complexas têm também as suas vantagens (a possibilidade de utilização do efeito de consequência positiva dos vários exercícios, do efeito do repouso ativo, da não monotonia, etc.). Em certas situações, estas sessões são os elementos necessários da estrutura do treino, especialmente na primeira fase do período preparatório.

Como elemento dos microciclos do treino, cada sessão está relacionada diretamente com as anteriores e com as seguintes. O seu conteúdo e a sua estrutura dependem do número total das sessões, do volume total das cargas e das particularidades do regime de cargas e repouso do respectivo microciclo.

III.1.2.2. As características dos microciclos e os seus condicionamentos.

Aspectos gerais dos microciclos - os microciclos são os primeiros fragmentos repetitivos e relativamente completos das fases do processo de treino. Os microciclos duram uma semana cada um (microciclos semanais).

Cada microciclo compreende, pelo menos, duas fases: a fase de estimulação (acumulativa), que se relaciona com um determinado grau de fadiga, e a fase de recuperação (sessão de recuperação ou repouso total). A duração mínima de um microciclo é de dois dias (a proporção entre as duas fases é de 1:1).

Outra característica do microciclo é o acabamento lógico de uma certa sequência de sessões.

FATORES E CIRCUNSTÂNCIAS QUE INFLUENCIAM A ESTRUTURA DOS MICROCICLOS.

- 1) O regime geral de vida do atleta (incluindo os estudos e a atividade profissional) e o nível de trabalho que ele condiciona;
- 2) O conteúdo e o número das sessões e o volume total de cargas de cada microciclo;
- 3) As reações individuais às cargas de treino e os fatores biorrítmicos;
- 4) A posição dos microciclos no sistema geral de planeamento do treino.

Introduzindo as adequadas modificações no conteúdo e na estrutura dos microciclos (isto é: modificando o conjunto dos exercícios, o número das sessões principais e auxiliares, a sua

sucessão, os regimes de cargas e repouso, a dinâmica do volume e da intensidade das cargas, etc.), o treinador e o atleta eliminam as interferências externas e asseguram a tendência geral de progresso do processo de treino.

TIPOS DE MICROCICLOS:

Os microciclos de treino propriamente ditos subdividem-se em preparatórios gerais e preparatórios especiais, conforme as características da sua orientação preferencial. Os primeiros são, no início do período preparatório e em algumas fases do grande ciclo de treino relacionadas com o aumento da parte da preparação física geral, os principais microciclos; os segundos são os mais importantes no treino pré-competitivo e estão entre os principais num certo número de outras fases grande ciclo de treino. Os microciclos de ambos os tipos têm variações. Assim, alguns deles podem chamar-se "ordinários" e distinguem-se pelo aumento uniforme das cargas de treino, pelo seu considerável volume e pelo nível não máximo de intensidade da maior parte das sessões (isto é característico, principalmente, dos microciclos de treino geral e de alguns microciclos preparatórios especiais). Noutros, ditos de "choque", são característicos o maior volume das cargas e a alta intensidade total, resultante da concentração temporal das sessões (isto é típico, principalmente, dos microciclos preparatórios especiais).

Os microciclos "introdutórios" são planejados em concordância com as regras de condução direta do atleta para as competições.

Os microciclos competitivos têm o seu regime básico de

provas definido pelas regras oficiais e pela ordem concreta das competições. A organização da conduta do atleta nos microciclos competitivos tem por objetivo assegurar as condições ótimas de prontidão para as intervenções, auxiliar a recuperação e a "super-recuperação" da capacidade de trabalho no processo da prova e garantir a total realização das capacidades do atleta nas intervenções finais.

Os microciclos de recuperação seguem-se, normalmente, às competições mais duras: ou então são introduzidos no final da série dos microciclos de treino propriamente dito (muitas vezes imediatamente a seguir aos microciclos "de choque"). Caracterizam-se pelo volume relativamente menor de efeitos de treino, pelo número maior de dias de repouso ativo e pela alternância de contrastes na composição dos exercícios e das condições exteriores das sessões.

III.1.3. OS CICLOS MÉDIOS DO TREINO (MESOCICLOS).

Bases da estrutura dos ciclos médios e seus condicionalismos.

Um mesociclo compõe-se, no mínimo, de dois microciclos. Na atual prática de planeamento do treino, os ciclos médios consistem, na grande maioria dos casos, de 3 a 6 pequenos ciclos e têm uma duração que, em geral, não excede um mês. O "jogo" de microciclos que os constitui varia conforme a lógica da evolução do processo de treino e as particularidades concretas das respectivas fases.

Uma característica exterior dos ciclos médios é a

reprodução repetida de um certo conjunto de microciclos (sempre pela mesma ordem) ou a substituição desse conjunto de microciclos por outro.

A estruturação do treino, em primeiro lugar, permite a adequada condução do efeito acumulativo (de adição) de cada série de microciclos, assegurando um elevado ritmo de evolução do nível do treino e evitando as violações dos processos de adaptação que poderiam resultar da "sobreposição" crônica dos efeitos da carga de treino. Para evitar perigosas discrepâncias (expressas no chamado "sobretreino"), a tendência das cargas na série dos microciclos tem de ser modificada de certa maneira: não se elevando o nível dos requisitos do treino, mas também fazendo-o baixar relativamente em certos microciclos. Deste modo, que constituem uma das bases estruturais dos mesociclos do treino.

Provavelmente, os bivociclos aproximadamente mensais exercem influência sobre a duração dos ciclos médios e sobre o caráter da distribuição das cargas por eles: especialmente os biociclos ditos "físicos" (de 23 dias), cada um dos quais tem duas fases, correspondentes ao aumento ou diminuição relativa de certas manifestações da atividade funcional.

TIPOS DE MESOCICLOS.

Mesociclo de envolvimento: é com este ciclo que costuma começar o período preparatório do grande ciclo do treino. Estes ciclos compreendem, frequentemente, apenas 2 a 3 microciclos ordinários, completados com um microciclo recuperatório. O nível geral de intensidade de carga nos mesociclos de envolvimento é inferior ao dos mesociclos principais do período preparatório, mas

o volume das cargas pode ser bastante grande. A composição dos meios de treino caracteriza-se por uma proporção mais elevada de exercícios preparatórios gerais.

Mesociclo de base: Constitui o tipo principal de mesociclo do período preparativo do treino. É exatamente nele que são realizados os principais requisitos que conduzem ao aumento das aptidões funcionais do organismo. Nele se executa o principal trabalho de treino para formação de novas aptidões desportivas e transformação das já anteriormente adquiridas.

Os mesociclos deste tipo estão representados por variantes diversas nas diversas fases do treino. Pelo seu conteúdo primário, podem ser preparatórios gerais ou preparatórios especiais, e, pelo efeito primário que exercem na dinâmica do nível de treino, podem ser de "desenvolvimento" ou de "estabilização". Os mesociclos de base do tipo de "desenvolvimento" têm o papel principal quando o atleta passa a um novo nível de capacidade de trabalho e distinguem-se, nesse aspecto, por consideráveis parâmetros das cargas de treino. Os ciclos de "estabilização", nos quais é característica uma cessação temporária do aumento das cargas, que se mantém no nível alcançado, a fim de facilitar a adaptação a requisitos de treino até então vulgares e auxilia a conclusão e fixação das reestruturações adaptativas crónicas.

Mesociclo de verificação e preparação: este tipo de ciclo médio é uma forma de transição entre os ciclos de base e os ciclos competitivos. Um mesociclo de verificação-preparação pode compreender dois microciclos de treino e dois microciclos do tipo

competitivo (sem preparação especial para as partidas). A tendência principal é a intensificação dos exercícios preparatórios especiais (se for necessário estimular mais o desenvolvimento do nível de treino específico); do nível geral das cargas (se surgirem sintomas de fadiga crônica). Quando as partidas de verificação mostram grandes defeitos técnicos ou táticos, a sua eliminação é a linha determinante das sessões de treino não só deste mesociclo mas também do mesociclo seguinte, do tipo "de base" ou competitivo.

Mesociclo pré-competitivo: Este tipo de mesociclo é típico da fase de preparação imediatamente anterior à competição principal como forma especial de organização da sessão de treino.

Mesociclo competitivo: É este o tipo principal de ciclo médio de treino do período das competições mais importantes, quando há várias delas e se seguem umas às outras com intervalos de duração semelhantes à dos mesociclos. Nos casos mais simples, os mesociclos deste tipo compõem-se apenas de um microciclo introdutório e outro competitivo, ou de um microciclo introdutório, outro competitivo e outro recuperativo. Além do sistema das provas, as regras de conservação da forma desportiva têm influência decisiva na estrutura dos mesociclos competitivos, na frequência da sua repetição e na ordem da sua alternância.

Mesociclos recuperativo preparatório e recuperativo de manutenção. O primeiro é semelhante ao mesociclo de base, mas inclui maior número de microciclos recuperativos. O segundo caracteriza-se por um regime de treino mais "suave" e por um mais amplo uso do efeito de "transferência", sob forma de uma parcial modificação da forma, do conteúdo e das condições da sessão de

treino.

III.2. OS CICLOS ANUAIS E SEMESTRAIS DO TREINO.

III.2.1. FUNDAMENTOS DA PERIODIZAÇÃO DOS GRANDES CICLOS DO TREINO.

Há, em regra, três períodos em cada grande ciclo do treino (anual ou semestral): o preparatório (ou, para maior exatidão, o período do treino fundamental), o competitivo (o período das principais competições) e o de transição.

III.2.1.1. AS LEIS DA EVOLUÇÃO DA FORMA DESPORTIVA COMO PRINCÍPIOS NATURAIS DA PERIODIZAÇÃO DO TREINO.

Os principais índices globais da forma desportiva são os resultados obtidos nas competições desportivas reais. Mas só há bases para se avaliar a forma desportiva pelos resultados obtidos quando estes resultados se concretizam com uma certa frequência, em condições comparáveis entre si, e são apreciados por meio de índices objetivos (medidas). Quanto a isto, é de grande importância teórica e prática a escolha dos critérios quantitativos da forma desportiva. A investigação realizada permite identificar dois grupos de critérios deste tipo: os "critérios de progresso" e os "critérios de estabilidade".

Os "critérios de progresso" definem a forma desportiva pelo grau de aumento e pelo nível absoluto da realização desportiva do atleta em determinado grande ciclo do treino. Os índices podem ser, em particular:

a) A grandeza da diferença entre o melhor resultado individual do anterior grande ciclo do treino (anual ou semestral) e o resultado observado no atual: quanto mais este exceder o primeiro, maior será a possibilidade do atleta se encontrar em boa forma e vice-versa.

b) A grandeza da diferença entre o resultado observado na prova de verificação e os resultados obtidos nas primeiras intervenções em provas durante o atual grande ciclo do treino: quanto mais o atleta exceder os seus resultados nessas primeiras intervenções maior será a possibilidade de ele se encontrar perto da boa forma desportiva;

Os "critérios de estabilidade" podem servir-se da conjugação dos seguintes índices:

a) O número de resultados que o atleta obtém, nas provas, no interior de sua zona de forma desportiva;

b) O valor médio do intervalo entre as datas de obtenção dos resultados inferiores aquela zona de forma desportiva (isto é, a frequência de obtenção dos resultados desportivos não inferiores ao resultado tomado para limite inferior dessa zona);

c) A duração total do período durante o qual, com uma participação sistemática em provas, os resultados obtidos pelo atleta não descem abaixo do nível aceito como limite inferior da zona de forma desportiva.

FASES DA EVOLUÇÃO DA FORMA DESPORTIVA - são três fases sucessivas: aquisição, conservação (estabilização relativa) e perda temporária da forma desportiva.

A primeira fase é a da formação e melhoria dos pré-requisitos em cuja base aparece a forma desportiva. Conclui-se

com a formação de um sistema global de vários componentes.

A segunda fase caracteriza-se por uma relativa estabilização da forma desportiva como sistema de componentes que garantem a prontidão ótima para a obtenção de bons resultados desportivos.

Nesta fase, são praticamente inevitáveis as variações dos resultados desportivos. Essas variações são explicadas, por um lado, pela adequada regulação da prontidão do atleta nas fases do treino e pela sua participação em provas de vários níveis (mudança de objetivos e de métodos de intervenção do atleta em competições consoante a sua importância); e, por outro lado, pelas oscilações endógenas periódicas do estado funcional do organismo e pelos efeitos de circunstâncias fortuitas (condições meteorológicas, particularidades das instalações desportivas, etc.). Estas variações dos resultados não significam que a forma desportiva esteja perdida desde, evidentemente, que a sua deterioração não se transforme em tendência estável.

A terceira fase distingue-se pela mudança de direção dos processos adaptativos, pela passagem do regime funcional do organismo a um nível de recuperação geral, pelo enfraquecimento ou destruição parcial dos efeitos que estabilizavam a forma desportiva anteriormente adquirida. Isso não significa, porém, que as funções vitais do organismo tenham sido perturbadas. Nos casos em que o regime geral de vida e o regime de treino estão racionalmente organizados, a forma desportiva é perdida temporariamente mas não à custa da atividade vital normal.

Por que se não há de conservar a forma desportiva permanentemente como estado ótimo do atleta? Em primeiro lugar, a

forma desportiva adquirida numa qualquer fase do aperfeiçoamento desportivo é um estado ótimo para essa fase. Mas já não será ótimo para a fase seguinte. O desejo de manter permanentemente uma forma desportiva já adquirida seria equivalente ao desejo de marcar passo. Para progredir, o atleta tem de libertar-se da antiga forma e criar os pre-requisitos da aquisição de outra, nova. Isso exige reestruturações e melhoramentos de todas as componentes da prontidão do atleta muito maiores que aquilo que lhe permite o quadro da forma estabilizada.

Em segundo lugar, devido à prolongada acumulação e efeitos do treino e das cargas competitivas, necessária para a aquisição e conservação da forma desportiva, mais tarde ou mais cedo surgirá a reação de proteção do organismo contra a sobretensão dos mecanismos adaptativos.

Em terceiro lugar, a conservação de um complicado equilíbrio dinâmico entre as várias funções e processos biológicos que estão na base da forma desportiva é, por si só, uma tarefa difícil, especialmente para o sistema nervoso do atleta.

FASES DO DESENVOLVIMENTO DA FORMA DESPORTIVA E PERÍODOS DO TREINO.

A forma desportiva é estabelecida, conservada e temporariamente perdida em resultado do efeito do treino rigorosamente definidos, cujo caráter se modifica regularmente em função das fases da evolução da forma desportiva. Assim, no processo do treino alternam três períodos:

- o primeiro período, durante o qual são criados os

pré-requisitos e se estabelece diretamente a forma desportiva (período preparatório);

- o segundo período, durante o qual a forma desportiva é conservada e concretizada nos resultados desportivos obtidos (período competitivo);

- o terceiro período, que surge devido à necessidade de se evitar o excessivo desenvolvimento do efeito total do treino e das competições, com o aparecimento do sobre-treino, de se garantir a recuperação das aptidões adaptativas do organismo e de se assegurar a continuidade entre as duas fases do aperfeiçoamento desportivo (período transitório).

Em princípio, o período preparatório não pode ser mais breve que o necessário, nas condições concretas de cada passo, para a aquisição da forma desportiva. O período competitivo não deve ser mais longo que aquilo que é permitido pelas possibilidades de conservação da forma desportiva sem prejuízo de novos progressos. O período transitório depende, antes de tudo, do volume total das cargas anteriores e do prazo necessário à completa recuperação do organismo.

De uma maneira aproximada, podemos indicar os seguintes limites para tais ciclos:

- período preparatório: de 3 a 4 meses (principalmente nos ciclos semestrais) até 5 a 7 meses (nos ciclos anuais);

- período competitivo: 1,5 a 2 meses até 4 a 5 meses;

- período transitório: de 3 a 4 semanas até 6 semanas.

As diferenças de duração dos períodos serão tanto maiores quanto maior for a diferença de nível da anterior preparação dos atletas, bem como a do grau das cargas do treino e a das

particularidades das respectivas modalidades.

O calendário desportivo, por motivos metodológicos, tem de ser planejado levando-se em devida conta a periodização, objetivamente necessária, do processo do treino. Só em tais circunstâncias permitirá que o processo do treino seja planejado da melhor maneira e facilitará, portanto, o máximo aumento dos resultados desportivos.

A tendência evolutiva do desporto moderno, portanto, não é para subordinar o processo do treino às condições sazonais, mas sim para o libertar delas.

PERÍODO PREPARATÓRIO (PERÍODO FUNDAMENTAL).

Este período divide-se em duas grandes fases - denominadas "preparatória geral" e "preparatória especial". A primeira delas, regra geral, é mais longa, especialmente para os principiantes.

Fase preparatória geral - A orientação principal do treino, nesta fase, é a criação, expansão e aperfeiçoamento dos pré-requisitos em cuja base se modela a forma desportiva. O primeiro desses pré-requisitos consiste no reforço do nível geral das capacidades funcionais do organismo (força, velocidade e resistência) e no completamento do fundo de aptidões motrizes. De maneira que o treino tem aqui por parte principal do seu conteúdo a preparação geral (e daí o seu nome de "preparação geral").

A tendência geral da dinâmica das cargas de treino, na primeira fase, caracteriza-se pelo aumento gradual do respectivo volume e intensidade, com o crescimento preferencial do volume.

Esta dinâmica das cargas, na primeira fase, é regular, pois uma rápida subida da intensidade geral significaria uma aceleração forçada do treino, a qual embora sem excluir o rápido aumento do nível de treino, não poderia assegurar a estabilidade da forma desportiva, que depende, em primeiro lugar e antes de tudo, do volume do trabalho preparatório e da extensão do período em que ele foi executado. É essa exatamente esta regularidade que se considera ao planejar o treino no período preparatório.

Fase preparatória especial - Nesta fase, o treino é reestruturado de maneira a proporcionar o estabelecimento direto da forma desportiva. Se na primeira fase foram criados e aperfeiçoados os seus pré-requisitos fundamentais, eles têm agora de ser desenvolvido e reunidos com componentes harmoniosamente combinadas da prontidão ótima do atleta para a obtenção dos resultados desportivos. A partir disto, todos os aspectos do conteúdo do treino são concentrados de modo a garantir um intenso ritmo de desenvolvimento do nível de preparação especial, juntamente com o completo domínio e aperfeiçoamento das aptidões técnicas e táticas escolhidas na forma em que deverão ser utilizadas nas principais competições que se avizinham.

Uma das formas típicas de planeamento do treino da segunda fase é o mesociclo de verificação-preparação, que compreende uma série de competição de pequena importância (podem ser provas oficiais sob condição de não perder, com isso, a sua essência preparatória).

Antes de tudo, aumenta a intensidade absoluta dos exercícios preparatórios especiais e competitivos. Esse aumento exprime-se no aumento da velocidade, do ritmo, da força e de

outros aspectos de força e velocidade dos movimentos. Enquanto a intensidade aumenta, o volume geral das cargas começa por estabilizar-se e em seguida reduz-se.

Devido ao aumento da intensidade geral do treino, as "ondas médias" da dinâmica das cargas costumam encurtar na segunda fase (aproximadamente para 3 a 4 semanas). A estrutura dos mesociclos do treino modifica-se correspondentemente, sendo introduzidos com frequência crescente os microciclos "de choque" e "de descarga".

O período competitivo (período das principais competições) é a fase do treino imediatamente pré-competitivo.

Os principais aspectos do treino do atleta no período competitivo são os seguintes: a preparação física ganha um caráter diretamente funcional de preparação para a máxima tensão competitiva. Orienta-se para a consecução do máximo (neste macrociclo) nível de preparação especial, para a sua conservação nesse nível e para manutenção do nível geral de treino já alcançado. A preparação técnico-tática leva as formas de atividade competitiva escolhidas ao mais elevado grau possível de aperfeiçoamento. Isto, por sua vez, pressupõe a consolidação dos hábitos e aptidões anteriormente adquiridos e também uma sua maior variedade e aplicabilidade às diversas situações da luta competitiva mediante a sutil afinação das coordenações de movimentos e o desenvolvimento do raciocínio tático. Na preparação psíquica especial adquirem uma importância especial a preparação direta para as provas, a mobilização das mais intensas

manifestações das forças físicas e morais e o domínio emocional e volitivo, com a criação de uma atitude correta para o caso de eventuais falhas nos resultados e a conservação de uma disposição emocional positiva.

A maior parte das provas, mesmo no período competitivo é essencialmente de natureza preparatória e verificatória e serve para orientar os atletas para competições de maior importância.

Estas últimas são como que os pontos nodais do planejamento do treino: para elas se orienta todo o sistema de condução do atleta para a obtenção dos máximos resultados, em função delas se determina a dinâmica das cargas.

A fase de preparação direta para as provas mais importantes.

A fase conclusiva da preparação para as competições importantes pode coincidir com o fim do período preparatório do treino (se o período competitivo começar com uma das provas mais importantes) e ser depois repetida (conforme o número de provas importantes) no decurso do período competitivo. Normalmente, esta fase não dura mais que um mesociclo.

Tendências metodológicas - A modelização, no processo de preparação direta para as provas mais importantes, pressupõe a reprodução integral de:

- a) Exercícios competitivos;
- b) Regime competitivo;
- c) Condições externas.

A modelização dos exercícios competitivos nesta fase deve

refletir tanto quanto possível o propósito de ultrapassar os resultados anteriormente alcançados. Se assim não for, a modelização será incompleta e poderá provocar a fixação de barreiras de todos os tipos que impeçam a consecução de melhores resultados. Daí a regra fundamental: é melhor menos, mas melhor. "Menos" no sentido de uma redução máxima das tentativas que não sejam acompanhadas de uma melhoria das características qualitativas e quantitativas das ações modelizadas. "Melhor" no sentido da gradual modificação e melhoria dessas características. E não só nas partes como também no todo, de modo que, se possível, cada uma das variantes do "modelo" aproxime o atleta do seu objetivo. Podem ser úteis para isto as séries de partidas preparatórias, livres de grandes tensões psicológicas.

Outra tendência metodológica indispensável ao treino pré-competitivo é a otimização dos pré-requisitos da modelização e realização do resultado-alvo com base na utilização orientada dos exercícios preparatórios combinados com meios de treino adicionais, incluindo os meios extratreino e extracompetitivos (médicos, biológicos, recuperativos, de nutrição especializada, etc.).

O sistema dos microciclos. - As duas linhas de orientação da preparação pré-competitiva que indicamos têm um mesmo objetivo final, mas não se confundem metodologicamente. Concretizam-se, essencialmente, em microciclos de tipos diferentes: microciclos competitivos-modelo e microciclos de treino propriamente ditos. Os primeiros, como já é bem claro, são planejados em relação ao

programa, ao regime e às condições da competição principal. Os segundos, tendo embora alguns aspectos análogos, podem ser muito diferentes na composição e no caráter da distribuição dos meios de treino, nos parâmetros das cargas e nas particularidades da sua alternância com os intervalos de repouso.

O ritmo da alternância dos microciclos é definido de maneira que a fase de maior mobilização coincida, em resultado das repetições, com os dias de competição.

Parâmetros e distribuição das cargas. - O volume geral das cargas é distribuído, no âmbito da fase de preparação pré-competitiva, pelos microciclos em função de três grandezas fundamentais: o volume de cargas utilizado antes desta fase; o volume de cargas nesta fase; o tempo que falta para a prova.

Os mesociclos intermediários podem ser de dois tipos: recuperativos-preparatórios e recuperativos-de manutenção. Os ciclos de ambos os tipos, especialmente do primeiro, podem incluir partidas de treino ou de verificação.

A alternância sistemática dos mesociclos competitivos principais com os mesociclos intermediários, que na sua forma global combinada constitui, nos diversos casos, as diversas variantes da respectiva estrutura, deve ser considerada como a regra para um período competitivo prolongado e com muitas partidas.

PERÍODO TRANSITÓRIO.

O período transitório é um elo verdadeiramente único no sistema do treino anual

O conteúdo principal das sessões de treino do período transitório é constituído pela preparação física geral, conduzida em regime de repouso ativo.

No período transitório não são aconselháveis cargas monótonas de um único tipo. Também é importante conservar emoções positivas e expressas com vivacidade. Devem ser oferecidas ao atleta amplas possibilidades de escolha e variedade dos temas das sessões de treino para que estas sejam para ele um prazer e não uma obrigação enfadonha.

O período transitório compõe-se apenas de dois ou três mesociclos, planeados segundo o tipo recuperativo-de manutenção ou recuperativo-preparatório. Os microciclos de que eles se compõem não se organizam de uma maneira rígida.

As leis gerais da periodização do treino desportivo têm de ser entendidas, em cada modalidade, em estrita correspondência com as respectivas particularidades. Mas seria errado opor o geral ao particular e fugir às leis gerais a pretexto da originalidade de cada modalidade. Ao planejar o processo do treino deve-se tomar por base as leis gerais da sua periodização, respeitando, ao mesmo tempo, as particularidades da respectiva modalidade e as outras circunstâncias concretas.

CAPÍTULO IV

PLANEJAMENTO ANUAL DA EQUIPE INFANTIL DA SOCIEDADE HÍFICA DE CAMPINAS.

IV.1. HISTÓRICO DA EQUIPE.

Apos uma abordagem mais específica sobre o treinamento desportivo e o Basquetebol, e tendo como referencial teórico a relação esporte, competição desportiva e educação do adolescente, obtém-se o objetivo dessa monografia, que é relatar um desenvolvimento de um planejamento anual para uma equipe de adolescentes, no caso, "atletas" de quinze anos que participaram do Campeonato Estadual do Interior da Federação Paulista de Basquetebol, na categoria Infantil Masculino, considerando tudo o que foi discutido nos capítulos anteriores.

O grupo de trabalho era formado por garotos com estatura média de 1,86 m (um metro e oitenta e seis centímetros). Assim, essa equipe era considerada uma das mais altas da sua categoria e todos os "atletas" eram razoavelmente fundamentados, controlavam bem a bola com qualquer uma das mãos e jogavam juntos há dois anos, sempre com boas participações nos campeonatos disputados, porém em categorias menores que a Infantil.

No ano de 1993 haviam 17 (dezessete) equipes participantes no Campeonato do Interior, que foram divididas em dois grupos. Cada equipe jogava dentro de sua chave em turno e retorno, classificando-se cinco equipes em cada uma delas, no período de Abril a Agosto.

Após essa fase, o grupo da SHC classificou-se para as semi-finais, que foi realizado no período de Setembro a Novembro, onde se dividiu novamente em duas chaves de cinco equipes. Em cada chave, as equipes jogaram em turno e retorno, onde as duas primeiras classificadas disputaram o quadrangular final.

A equipe da SHC terminou as semi-finais como a única invicta no Campeonato, obtendo o direito de realizar o quadrangular final em Campinas. Mesmo assim, acabou perdendo o primeiro jogo da final, fato que complicou a colocação da nossa equipe no quadrangular. Mas, uma combinação de resultados após vencermos as outras duas partidas, deu-nos o título de Campeão Estadual do Interior, na Categoria Infantil Masculino, com uma campanha de vinte e quatro vitórias e uma derrota. Depois de alguns dias, no próprio ginásio da SHC, foi disputado o Campeonato Estadual da Categoria, com as três melhores equipes do interior e as duas melhores da Capital. Nesse campeonato, nos tornamos terceiro colocado do Estado.

Para executar um planejamento inserido no contexto estudado nessa monografia, concluímos que: na primeira fase do campeonato, os treinos ocorriam três vezes por semana, duas horas por dia, baseado principalmente em fundamentos e exercícios de transição. Em cada treinamento, eram enfatizadas a velocidade e as outras capacidades físicas exigidas no jogo de Basquetebol, sem que houvessem treinamentos físicos em horários diferentes, já que os próprios treinos e o ritmo dos jogos dariam a condição física correta, para que os "atletas" suportassem correr o tempo inteiro de cada partida de Basquetebol disputada. Essa condição física foi realmente obtida pelos jogadores durante esse campeonato de 1993.

Do início da fase semi-final em diante, passamos a treinar quatro vezes por semana, mantendo a parte física e dos fundamentos, mas enfatizando a parte tática.

Apos essa análise, fez-se um mapeamento anual (em anexo), onde construímos um Macro ciclo de Março a Dezembro com Mesociclos e Microciclos diferentes, até chegarmos no treino por treino, o que deveria ser trabalhado em cada um deles, respeitando sempre os limites dos adolescentes. Assim, executamos um planejamento técnico-tático, que está mostrado no próximo item desse capítulo.

IV.2. PLANEJAMENTO TÉCNICO-TÁTICO DA EQUIPE DE BASQUETEBOL DA SHC, CATEGORIA INFANTIL MASCULINO-ANO DE 1993.

Início: 01/03/93

Final: 06/12/93

1ª.SEMANA - PERÍODO: 01/03 À 07/03

MICROCICLO RECUPERATIVO DE APOIO (RA)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
03/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA(20% A 40%)
	-COLETIVO	60'	MÉDIA(40% A 60%)
	-CORRIDA	10'	FRACA
05/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO DE FUNDAMENTO DO DRIBLE	30'	MÉDIA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA

2ª.SEMANA - PERÍODO: 08/03 À 14/03

MICROCICLO ORDINÁRIO (ORD)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
08/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA DE AQUECIMENTO	10'	FRACA
	-PIQUES EM VELOCIDADE: *FRENTE	15'	FORTE(60% A 80%)

	*COSTAS		
	*DESLOCAMENTOS		
	LATERAIS		
	-EXERCÍCIOS DE	30'	FORTE
	TRANSIÇÃO COM		
	BOLA: 2X2,2X1,3X2		
	-COLETIVO	50'	MEDIA
10/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-TRABALHO DE	10'	FORTE
	POSTURA DE		
	DEFESA		
	-1X1,2X2,3X3,4X4	60'	FORTE
	-COLETIVO	30'	MEDIA
12/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA DE	10'	FRACA
	AQUECIMENTO		
	-TRABALHO DE	10'	FORTE
	PERNAS		
	-SITUAÇÕES DE	40'	FORTE
	JOGO:2X1,3X2,4X3		
	-COLETIVO	50'	MEDIA

3ª.SEMANA - PERÍODO:15/03 A 21/03

MICROCICLO DE CHOQUE (CH)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
15/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO DE	10'	MEDIA
	PASSES 2A2		
	-TRABALHO DE	10'	FORTE
	PASSES 3A3		
	-PASSE E	10'	FORTE
	ARREMESSO		
	2A2		
	-EXERCÍCIOS DE	30'	FORTE
	TRANSIÇÃO COM		
	BOLA		
	-COLETIVO	50'	MEDIA
17/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA DE	10'	FRACA
	AQUECIMENTO		
	-CIRCUITO	30'	FORTE
	6 ESTAÇÕES:		
	*SALTOS;		
	*PASSE C/ MEDICINEBOL		
	1KG		
	*CORDA		
	*ABDOMINAL		
	*DRIble E BANDEJA		
	*FLEXÃO DE BRAÇO		

	-EXERCÍCIOS DE TRANSIÇÃO	20'	MÉDIA
	-COLETIVO	50'	MÉDIA
19/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-SITUAÇÕES DE JOGO	40'	FORTE
	2X1,3X2,4X3		
	-COLETIVO	30'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	15'	FRACA

4ª.SEMANA - PERÍODO:22/03 A 28/03

MICROCICLO ORDINARIO (ORD)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
22/03	-IDEM 09/03		
24/03	-IDEM 10/03		
26/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO DE DRIBLE	20'	FORTE
	-EXERCÍCIOS ATAQUE/DEFESA	40'	FORTE
	1X1,2X2,3X3,4X4		
	-COLETIVO	50'	MÉDIA

5ª.SEMANA - PERÍODO: 29/03 A 04/04

MICROCICLO PRÉ-COMPETITIVO (PC)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
29/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-PASSE E ARREMESSO	20'	MÉDIA
	-1X1,2X2,3X3,4X4	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
31/03	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO DO PASSE	10'	MÉDIA
	-SITUAÇÕES DE JOGO:	30'	FORTE
	2X1,3X2,4X3		
	-MEIA QUADRA	40'	FORTE
	TÁTICO/DEFESA INDIV.		
	-COLETIVO	40'	FORTE
02/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-EXERCÍCIOS SINCRONIZADOS:	20'	FORTE
	REBOTE/PASSE/ARREMESSO		
	-1X1,2X2,3X3,4X4	30'	FORTE
	-MEIA QUADRA	30'	FORTE
	TÁTICO/OFENSIVA INDIV.		
	-COLETIVO	30'	FORTE

6ª.SEMANA - PERÍODO:05/04 À 11/04

MICROCICLO PRÉ-COMPETITIVO

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
05/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA DE AQUECIMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO DE CORTA-LUZ (OFENSIVO/INDIVIDUAL)	30'	MÉDIA
	-MEIA QUADRA TÁTICO/OFENSIVA INDIV.	40'	FORTE
	-COLETIVO	30'	FORTE
07/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-POSTURA DEFENSIVA	10'	FORTE
	-EXERCÍCIOS DE FLUTUAÇÃO (DEFENSIVA INDIVIDUAL)	30'	FORTE
	-MEIA QUADRA TÁTICO/DEFENSIVA INDIV.	40'	FORTE
	-COLETIVO	30'	FORTE
09/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-EXERCÍCIOS/TRANSIÇÃO C/ BOLA	20'	FORTE
	-MEIA QUADRA TÁTICO/DEFENSIVO/ZONA 2-1-2	40'	FORTE
	-COLETIVO	50'	FORTE
10/04	-AMISTOSO		

7ª.SEMANA - PERÍODO:12/04 À 18/04

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
12/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	FORTE
	-EXERCÍCIOS/CONTRA-ATAQUE	30'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	15'	FRACA
14/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO/PASSE	20'	MÉDIA
	-SITUAÇÕES/JOGO: 2X1,3X2,4X3	30'	FORTE
	-MEIA QUADRA TÁTICO/ATAQUE/DEFESA ZONA 2-1-2	40'	FORTE
	-COLETIVO	30'	FORTE
16/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS 3E2PONTOS/LANCE LIVRE	30'	FRACA
	-MEIA QUADRA-TÁTICO: ATAQUE/DEFESA INDIV.	60'	FORTE

ATAQUE/DEFESA ZONA
-COLETIVO

40'

FORTE

18/04 -INICIO/FPB-1º.TURNO - FASE CLASSIFICATORIA
JOGO: SHC 106 X 38 TENIS DE SÃO J. DOS CAMPOS

8ª.SEMANA - PERÍODO:19/04 A 25/04

MICROCICLO COMPETITIVO

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
19/04	-IDEM 12/04		
21/04	-FERIADO - NAO HOUE TREINO		
23/04	-IDEM 16/04		
25/04	-JOGO/FPB - TRIANON CLUBE/JACAREI 56 X 66 SHC		

9ª.SEMANA - PERÍODO:26/04 A 02/05

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
26/04	-IDEM 12/04		
28/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACH
	-EXERC./CINCRONIZADOS:	20'	FORTE
	REBOTE/PASSE/ARREMESSO		
	-MEIA QUADRA - TÁTICO:	40'	FORTE
	DEFESA/ZONA 3-2		
	-COLETIVO	50'	MEDIA
30/04	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS	30'	FRACA
	3E2PONTOS/LANCE LIVRE		
	-MEIA QUADRA - TÁTICO:	40'	FORTE
	REVISAO DAS DEFESAS		
	E JOGADAS DE ATAQUE		
	-COLETIVO	40'	FORTE
02/05	-JOGO/FPB - SHC 82 X 72 C.INTERNACIONAL/REGATAS/SANTOS		

10ª.SEMANA - PERÍODO:03/05 A 09/05

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
03/05	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	FORTE
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	30'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MEDIA

05/05	-IDEM 28/04
07/05	-IDEM 30/04
09/05	-JOGO/FPB - A.A.PORTUARIOS/SANTOS 62 X 90 SHC

11ª.SEMANA - PERIODO:10/05 A 16/05

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
10/05	-IDEM 03/05		
12/05	-IDEM 28/04		
14/05	-IDEM 30/04		
16/05	-JOGO/FPB: C.CAMPINEIRO/REGATAS/NATAÇÃO 27 X 83 SHC		

12ª.SEMANA - PERIODO:17/05 A 23/05

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
17/05	-IDEM 03/05		
19/05	-IDEM 28/04		
21/05	-IDEM 30/04		
23/05	-JOGO/FPB - SHC 112 X 43 S.CASA-SAÚDE/S.DA GAMA/SANTOS		

13ª.SEMANA - PERIODO:24/05 A 30/05

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIO	DURAÇÃO	INTENSIDADE
24/05	-IDEM 03/05		
26/05	-IDEM 28/04		
28/05	-IDEM 30/04		
30/05	-JOGO/FPB - A.E.JUNDIAIENSE 54 X 75 SHC		

14ª.SEMANA - PERIODO:31/05 A 06/06

MICROCICLO RECUPERATIVO DE APOIO (RA)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
31/05	-FUTEBOL	60'	FRACA
02/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	FORTE

	-COLETIVO	60'	MÉDIA
04/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA	20'	MÉDIA
	-PISCINA	60'	FRACA

15ª.SEMANA - PERÍODO:07/06 A 13/06

MICROCICLO ESTABILIZADOR (EST)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
07/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/PASSE	10'	MÉDIA
	-SITUAÇÕES/JOGO: 2X1,3X2,4X3	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
09/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/ARREMESSO (MOLDE)	30'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
11/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	20'	FRACA

16ª.SEMANA - PERÍODO:14/06 A 20/06

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
14/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-POSTURA/DEFENSIVA	10'	FORTE
	-EXERCÍCIOS/ATAQUE/DEFESA 1X1,2X2,3X3,4X4	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
16/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA/AQUECIMENTO	10'	FRACA
	-PIQUES/VELOCIDADE FRENTE/COSTAS	10'	FORTE
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	30'	FORTE
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: REVISÃO/JOGADAS/ATAQUE	30'	FORTE
	-COLETIVO	30'	FORTE
18/06	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS	30'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	MÉDIA
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: REVISÃO/DEFENSIVAS E DAS JOGADAS/ATAQUE	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	FORTE

19/06 -INÍCIO/FPB - 2°.TURNO - FASE CLASSIFICATÓRIA
JOGO: C.INTERNACIONAL/SANTOS 52 X 58 SHC

17°.SEMANA - PERÍODO:21/06 À 27/06

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
21/06	-IDEM 14/06		
23/06	-IDEM 16/06		
25/06	-IDEM 18/06		
27/06	-JOGO/FPB: S.CASA-SAUDE/S.DA GAMA/SANTOS 66 X 101 SHC		

18°.SEMANA - PERÍODO: 28/06 À 04/07 - FOLGA GERAL/FÉRIAS ESCOLARES

MICROCICLO RA

DATA	EXERCÍCIOS/INDIVIDUAL	DURAÇÃO	INTENSIDADE
	-CORRIDAS INTERCALADAS 3 DIAS/SEMANA	15'	FRACA

19°.SEMANA - PERÍODO:05/07 À 11/07 - FOLGA GERAL/FÉRIAS ESCOLARES

MICROCICLO RA

DATA	EXERCÍCIOS/INDIV.	DURAÇÃO	INTENSIDADE
	-CORRIDAS INTERCALADAS 3 DIAS/SEMANA	20'	FRACA

20°.SEMANA - PERÍODO:12/07 À 18/07 - FOLGA GERAL/FÉRIAS ESCOLARES

MICROCICLO RA

DATA	EXERCÍCIOS/INDIV.	DURAÇÃO	INTENSIDADE
	-CORRIDAS INTERCALADAS 3 DIAS/SEMANA	30'	FRACA

21ª.SEMANA - PERÍODO:19/07 À 23/07

MICROCICLO ESTABILIZADOR (EST)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
19/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	FORTE
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	30'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
21/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/PASSE: 2A2,3A3	20'	FORTE
	-SITUAÇÕES/JOGO: 2X1,3X2,4X3	40'	FORTE
	-COLETIVO	50'	MÉDIA
23/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	20'	FRACA

22ª.SEMANA - PERÍODO:26/07 À 01/08

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
26/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-EXERC.SINCRONIZADOS: REBOTES/PASSE/ARREMESSOS	20'	FORTE
	-EXERC./ATAQUE/DEFESA: 2X2,3X3,4X4	40'	FORTE
	-COLETIVO	50'	MÉDIA
28/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-POSTURA/DEFENSIVA	10'	FORTE
	-PASSE/ARREMESSO 2A2	20'	FORTE
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: REVISÃO/DEFENSIVA E JOGADAS/ATAQUE	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	FORTE
30/07	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS: 2E3PONTOS/LANCE LIVRE	30'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	MÉDIA
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: REVISÃO:DEFENSIVAS E JOGADAS/ATAQUE	40'	FORTE
	-COLETIVO	30'	FORTE
01/08	-JOGO/FPB - SHC 76 X 24 C.C.REGATAS/NATAÇÃO		

23ª.SEMANA - PERÍODO:02/08 À 08/08

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
02/08	-IDEM 26/07		
04/08	-IDEM 28/07		
06/08	-IDEM 30/07		
08/08	-JOGO/FPB: SHC 67 X 46 A.A.PORTUÁRIOS/SANTOS		

24ª.SEMANA - PERÍODO:09/08 À 15/08

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
09/08	-IDEM 26/07		
11/08	-IDEM 28/07		
13/08	-IDEM 30/07		
15/08	-JOGO/FPB: TÊNIS/S.J.DOS CAMPOS 49 X 50 SHC		

25ª.SEMANA - PERÍODO:16/08 À 22/08

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
16/08	-IDEM 26/07		
18/08	-IDEM 28/07		
20/08	-IDEM 30/07		
22/08	-JOGO/FPB: SHC 63 X 53 TRIANON CLUBE/JACAREÍ		

26ª.SEMANA - PERÍODO:23/08 À 29/08

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
23/08	-IDEM 26/07		
25/08	-IDEM 28/07		
27/08	-IDEM 30/07		
29/08	-JOGO/FPB: SHC 81 X 59 A.E.JUNDIAIENSE FINAL DO 2ª.TURNO - FASE CLASSIFICATÓRIA		

27ª.SEMANA - PERÍODO:30/08 À 03/09

MICROCICLO RA

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
30/08	-FUTEBOL	60'	FRACA
01/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-COLETIVO	80'	MÉDIA
03/09	-CORRIDA	20'	MÉDIA
	-PISCINA	60'	FRACA

28ª.SEMANA - PERÍODO:06/09 À 12/09

MICROCICLO EST

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
06/09	-FERIADO- NÃO HOUE TREINO		
08/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	FORTE
	-EXERC./ATAQUE/DEFESA: 1X1,2X2,3X3,4X4	30'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
10/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	20'	FRACA

29ª.SEMANA - PERÍODO:13/09 À 19/09

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
13/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA/AQUEC.	10'	FRACA
	-PIQUES/VELOCIDADE: FRENTE/COSTAS	10'	FORTE
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	30'	FORTE
	-COLETIVO	50'	MÉDIA
14/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-TRABALHOS/SEPARADOS ARMADORES/PIVÔS/LATERAIS	40'	FORTE
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	20'	FORTE
	-COLETIVO	40'	MÉDIA
15/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO/PERNAS	10'	FORTE
	-EXERC./ATAQUE/DEFESA: 1X1,2X2,3X3,4X4	40'	FORTE

	-MEIA QUADRA - TÁTICO:	40'	FORTE
	OFENSIVA/CONTRA-PRESSÃO 1-3-1		
	-COLETIVA	40'	FORTE
16/09	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS:	30'	FRACA
	2E3 PONTOS/LANCE LIVRE		
	-MEIA QUADRA - REVISÃO:	50'	FORTE
	DEFENSIVAS/JOGADAS DE ATAQUES		
	-COLETIVO	30'	FORTE
17/09	-INÍCIO 1º.TURNO - FASE SEMI-FINAL. JOGO/FPB: BANESPA/JALES 48 X 55 SHC		

30ª.SEMANA - PERÍODO:20/09 A 26/09

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
20/09	-IDEM 13/09		
21/09	-IDEM 14/09		
22/09	-IDEM 15/09		
24/09	-IDEM 16/09		
25/09	-JOGO/FPB: SHC 73 X 44 TRIANON CLUBE/JACAREI		

31ª.SEMANA - PERÍODO:27/09 A 03/10

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
27/09	-IDEM 13/09		
28/09	-IDEM 14/09		
29/09	-IDEM 15/09		
01/10	-IDEM 16/09		
02/10	-JOGO/FPB: SHC 70 X 36 C.C.REGATAS/NATAÇÃO		

32ª.SEMANA - PERÍODO:04/10 A 10/10

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
04/10	-IDEM 13/09		
05/10	-IDEM 14/09		

06/10	-IDEM 15/09
07/10	-IDEM 16/09
08/10	-JOGO/FPB: BLUE LIFE/CESP 64 X 65 SHC FINAL DO 1º.TURNO - FASE SEMI-FINAL

33ª.SEMANA - PERÍODO:11/10 À 17/10

MICROCICLO RA

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
11-12/10	-FERIADOS - NÃO HOUVE TREINO		
13/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUTEBOL	60'	FRACA
14/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-COLETIVO	80'	MÉDIA
15/10	-CORRIDA	20'	MÉDIA
	-PISCINA	60'	FRACA

34ª.SEMANA - PERÍODO:18/10 À 24/10

MICROCICLO EST

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
18/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/DRIBLE	20'	MÉDIA
	-EXERC./TRANSIÇÃO C/ BOLA	30'	FORTE
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
19/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUNDAMENTO/PASSE	20'	MÉDIA
	-ATAQUE/DEFESA:	30'	FORTE
	1X1,2X2,3X3,4X4		
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
20/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-FUND./ARREMESSOS(MOLDE)	20'	FRACA
	-EXERC.SINCRONIZADOS:	30'	MÉDIA
	REBOTE/PASSE/ARREMESSO		
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
22/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
	-CORRIDA FINAL	15'	FRACA

35ª.SEMANA - PERÍODO:25/10 À 31/10

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
25/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-TRABALHO/PERNAS	10'	MÉDIA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: PRESSÃO/ZONA/1-3-1	40'	FORTE
	-COLETIVO	50'	FORTE
26/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-CORRIDA/AQUEC.	10'	FRACA
	-PASSE/ARREMESSO- 2A2	20'	MÉDIA
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: PRESSÃO/ZONA/1-3-1	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	FORTE
27/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-EXERC. DE EDUCATIVO DE PRESSÃO:1X2,2X3,3X4	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	FORTE
	-CORRIDA FINAL	10'	FRACA
29/10	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-SÉRIES/ARREMESSOS: 2E3PONTOS/LANCE LIVRES	30'	FRACA
	-MEIA QUADRA - TÁTICO: REVISÃO/DEFENSIVOS E JOGADAS DE ATAQUES	40'	FORTE
	-COLETIVO	40'	FORTE
30/10	-INÍCIO DO 2º.TURNO - FASE SEMI-FINAL JOGO/FPB - TRIANON CLUBE/JACAREI 49 X 61 SHC		

36ª.SEMANA - PERÍODO: 01/11 À 07/11

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
01-02/11	-NÃO HOVE TREINO - FERIADO		
03/11	-IDEM 29/10		
04/11	-JOGO/FPB: C.C.REGATAS/NATAÇÃO 43 X 71 SHC		
05/11	-IDEM 29/10		
06/11	-JOGO/FPB: SHC 84 X 58 BANESPA/JALES		

37ª.SEMANA - PERÍODO:08/11 À 14/11

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
08/11	-IDEM 25/10		
09/11	-IDEM 26/10		
10/11	-IDEM 27/10		
12/11	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-2A2-BANDEJA	10'	FRACA
	-TÁTICO:	40'	FORTE
	PRESSÃO/INDIVIDUAL		
	QUADRA INTEIRA		
	-COLETIVO		

38ª.SEMANA - PERÍODO:15/11 À 21/11

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
15/11	-NÃO HOVE TREINO - FERIADO		
16/11	-IDEM 12/11		
17/11	-IDEM 29/10		
18/11	-FINAL DO 2º.TURNO - FASE SEMI-FINAL		
	JOGO/FPB: SHC 83 X 67 BLUE LIFE/CESF		

39ª.SEMANA - PERÍODO:22/11 À 28/11

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
22/11	-IDEM 25/10		
23/11	-IDEM 26/10		
24/11	-IDEM 27/10		
25/11	-ALONGAMENTO	10'	FRACA
	-COLETIVO	60'	MÉDIA
26/11	-QUADRANGULAR FINAL DO INTERIOR		
	JOGO/FPB: SHC 66 X 68 C.INTERNACIONAL/REGATAS/SANTOS		
27/11	-JOGO/FPB: SHC 89 X 83 BLUE LIFE/CESF		
28/11	-JOGO/FPB: SHC 69 X 59 DHARMA/YARA-FRANCA		

40ª.SEMANA - PERÍODO:29/11 À 05/12

MICROCICLO COMPETITIVO (C)

DATA	EXERCÍCIOS	DURAÇÃO	INTENSIDADE
29/11	-REUNIÃO/FUTEBOL	60'	FRACA
30/11	-IDEM 29/10		
01/12	-INÍCIO CAMPEONATO ESTADUAL/FPB JOGO/FPB: SHC 88 X 80 CONTINENTAL PARQUE CLUBE		
02/12	-FOLGA DA EQUIPE DA SHC NA TABELA		
03/12	-JOGO/FPB: SHC 76 X 68 DHARMA/YARA-FRANCA		
04/12	-JOGO/FPB: SHC 92 X 94 BLUE LIFE/CESP		
05/12	-JOGO/FPB: SHC 77 X 106 CLUBE ESPÉRIA/SÃO PAULO		
06/12	-ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES		

IV.3 - CONSIDERAÇÕES DO PLANEJAMENTO.

Para que um treinamento possa ter um bom rendimento torna-se necessário que o grupo esteja disposto, o que nem sempre acontece, cabendo ao técnico optar por uma solução melhor.

Os exercícios, a duração e a intensidade dos mesmos variam conforme o número de "atletas" que estão presentes em cada treino, sendo que a voz de comando do técnico auxilia a intensidade dos exercícios.

Trabalhar com adolescentes necessita de muito diálogo, compreensão e, no momento correto, ser energético, que é uma outra variante na rotina dos treinamentos.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Esse trabalho obteve resultados positivos, tanto para o Basquetebol, quanto para a formação dos adolescentes. Os resultados foram:

- O lado formativo dos adolescentes-"atletas" foi respeitado no treinamento desportivo, mesmo disputando uma competição de alto nível para a categoria;

- O planejamento anual levou em consideração as questões sociais e educativas pela qual passam os adolescentes;

- O lado esportista dos adolescentes conseguiu bons resultados no Basquetebol (Campeão do Estadual Infantil do Interior), sendo inclusive aprimorado o trabalho em equipe e a criatividade de cada adolescente-"atleta".

Os adolescentes não devem treinar muitas horas por dia, pois torna-se demasiadamente desgastante em todos os sentidos, físicos, morais, sociais e psicológicos. Além disso, eles possuem outras atividades que devem ser respeitadas no treinamento desportivo em categorias menores.

Reconhece-se a necessidade de planejar, controlar e estudar o esporte em suas diferentes dimensões. Não se trata de polemizar um tema, inserindo uma ideia totalitária sobre como se ensinar Basquetebol aos jovens.

As ações pedagógicas possuem diversos caminhos e atitudes. Apenas buscou-se explorar e registrar com certa profundidade uma forma e um planejamento que, na prática,

trouxe efeitos positivos aos envolvidos no trabalho citado.

BIBLIOGRAFIA.

- *DANTAS, ESTÉLIO M., "A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA", RIO DE JANEIRO, REV. SPRINT, 1985.
- *MARQUES, WLAMIR, "CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO BASQUETEBOL", MEC-SEED, BRASÍLIA, 1980.
- *MATVEIEV LEV P., "FUNDAMENTOS DO TREINO DESPORTIVO".
- *MONTAGNER, PAULO C., "ESPORTE DE COMPETIÇÃO X EDUCAÇÃO? O CASO DO BASQUETEBOL, UNIMEP, PIRACICABA, 1993.
- *PAES, ROBERTO R., "APRENDIZAGEM E COMPETIÇÃO PRECOCE - O CASO DO BASQUETEBOL", ED. UNICAMP, 1992.
- *PALMERO, MAURO R.S., "PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A APRENDIZAGEM E TREINAMENTO DAS HABILIDADES ESPECÍFICAS DO PIVÔ NO JOGO DE BASQUETEBOL, UNICAMP, 1993.
- *ROSCHER, MARIANGELA, "TÁTICAS NO BASQUETEBOL", UNIMEP, PIRACICABA, 1993.
- *SEURIN, PIERRE, "A COMPETIÇÃO DESPORTIVA E A EDUCAÇÃO DO ADOLESCENTE", REV. ARTUS, ANOVII, N°.12/14, 1984 (REP.NO BOLETIM DA FIEP).
- *VERENGUER, RITA C.G. "SOBRE A PREMÊNIA DO ESTUDO DO FENÔMENO ESPORTE", REV. PAUL. EDUC. FIS. SÃO PAULO, 3(5), JUL-DEZ/1989.

MÊSES	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
COMPETIÇÕES SEMANAIS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
TIPO JOGOS CLASS/MS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
TIPO JOGOS FINAIS																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
PERIODIZAÇÃO	MACROCICLO	PR. FUND. PR. ESP.	COMPETITIVO										COMPETITIVO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

MAPEAMENTO
ANUAL DA EQUIPE
INFANTIL DA SHC -
1993.

LEGENDA:

X - SEMANAS C/ JOGOS

PR. FUND - PREPARATÓRIO
FUNDAMENTAL.

PR. ESP - PREPARATÓRIO
ESPECÍFICO.

ENVOLV - ENVOLVIMENTO DE
BASE.

PR. COMP - PRÉ-COMPETITIVO

RECUP - RECUPERATIVO DE
MANUT. MANUTENÇÃO.

RA - RECUPERATIVO DE APOIO.

ORD - MICROCICLO ORDINÁRIO.

CH - MICROCICLO DE CHOQUE

PC - PRÉ-COMPETITIVO.

C - MICROCICLO COMPETITIVO

EST - MICROCICLO ESTABILIZADO

ASR - AGROBIO.

ANAER - ANAEROBIO.

MAX - MÁXIMA.

SUB-MAX - SUB-MÁXIMA.

MED - MÉDIA

MIN - MÍNIMA.

X - FRACA XXX - FORTG.

XX - MÉDIA XXXX - MÁXIMA.