

Índice Geral

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. OBJECTIVOS DO ESTUDO.....	2
1.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO.....	2
2. REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. SELECÇÃO DESPORTIVA – IDENTIFICAÇÃO DO TALENTO.....	4
2.1.1. <i>Indicadores de Selecção no basquetebol</i>	5
2.1.2. <i>Selecção do jovem basquetebolista de elite em Portugal</i>	5
2.2. “RELATIVE AGE EFFECT”.....	6
<i>“Relative Age Effect” e Performance Desportiva</i>	8
2.3. ESTRUTURA DO RENDIMENTO NO BASQUETEBOL.....	9
2.4. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS.....	12
2.5. METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO.....	12
<i>Planeamento do treino em jovens atletas</i>	13
<i>Planeamento a longo Prazo nos jovens</i>	14
2.6. PRÁTICA DELIBERADA.....	17
<i>Prática deliberada no desporto</i>	17
<i>Prática deliberada vs “Deliberate Play”</i>	18
2.7. DESENVOLVIMENTO CURRICULAR NO BASQUETEBOL.....	19
3. METODOLOGIA	20
4. RESULTADOS	29
4.1. ESTUDO DESCRITIVO.....	29
4.2. ESTUDO COMPARATIVO.....	31
5. DISCUSSÃO	35
5.1. “RELATIVE AGE EFFECT”.....	35
5.2. TAMANHO CORPORAL.....	36
5.3. MATURAÇÃO BIOLÓGICA.....	39
5.4. PERFORMANCE ANAERÓBIA.....	41
5.5. VOLUME DE PRÁTICA.....	42
6. CONCLUSÕES	47
7. BIBLIOGRAFIA	49
8. ANEXOS	49