

Treino de basquetebol

Escrito por Humberto Moreira Carvalho
Sexta, 14 Novembro 2008 10:10



Ao treinador de basquetebol apresenta-se a tarefa de otimizar o rendimento dos seus atletas e equipa considerando o contexto ecológico do treino e a variabilidade inter-individual dos atletas.

Actualmente, a literatura científica demonstra uma tendência de aumento da intensidade e frequência das acções de jogo, associada à redução dos tempos de pausa (McInnes et al., 1995; Travaillant & Cometti, 2005; Ben Abdelkrim et al., 2007). Consequentemente, torna-se necessário adequar o treino na procura das respostas às exigências actuais. No entanto será que os atletas terão condições para o aumento das solicitações de treino na procura da optimização das suas capacidades e da performance?

Nos factores decisivos para o rendimento no jogo poderemos considerar a morfologia, as qualidades psicológicas, os requisitos funcionais, as habilidades técnico-tácticas (Jordane & Martin, 1999). A expressão da variabilidade inter-individual dos atletas apresenta uma maior evidência no tamanho corporal (estatura e massa corporal) com possível associação às manifestações de força específicas do basquetebol, mais ainda quando consideradas no contexto do crescimento e maturação biológica.

Adicionalmente, evidências epidemiológicas sublinham a singularidade do basquetebolista na ocorrência de lesões desportivas possivelmente associadas às suas características e aplicação de cargas de treino.

O treinador, sobretudo o treinador de jovens basquetebolistas, deverá considerar as particularidades dos seus atletas nos diferentes momentos do processo de formação desportiva, percebendo e adaptando as exigências às capacidades e possibilidades de cada jovem. O presente artigo pretende refletir sobre as particularidades dos pré-requisitos motores para a aprendizagem técnico-táctica em grupos específicos de jovens basquetebolistas no processo de formação desportiva (jovens de elevada estatura e jogadores do sexo feminino), e sugerir abordagens metodológicas para a optimização das capacidades individuais para o rendimento.

Treino de basquetebol

Escrito por Humberto Moreira Carvalho
Sexta, 14 Novembro 2008 10:10

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .