



Gostaria de começar este artigo com uma pergunta: será que damos a devida importância ao aquecimento que realizamos antes de um treino ou jogo?

Muitas vezes este “ritual” é descuidado e resume-se a umas “corridas” acompanhadas de movimentos aleatórios dos membros superiores e inferiores terminando com alguns alongamentos estáticos. É ainda de salientar que muitas das vezes esta parte do treino serve para os atletas porem a conversa em dia, tudo numa enorme descontração. É bom os atletas estarem á vontade mas não á “vontadinha”... a ideia com que fico é que para os atletas o treino só começa depois do aquecimento e a culpa é de todos nós.

De repente muitas outras perguntas me vêm á cabeça:

- Será que com esta abordagem conseguimos um aquecimento efectivo da musculatura do atleta?
- Será que o aquecimento serve simplesmente para aumentar a temperatura dos tecidos corporais?
- Será que estamos a preparar devidamente os atletas quer física quer mentalmente para a realidade que irá enfrentar no campo?

Difícilmente a minha resposta a estas questões pode ser afirmativa tendo em conta os padrões de aquecimento que normalmente observo.

O aquecimento deve ser encarado como um treino em si próprio, essa é a nossa filosofia no [Campos MVP](#)

. O nosso aquecimento dura em média 45 minutos... sim leram bem, 45 minutos e podem ter a certeza que os nossos atletas quando acabam o aquecimento estão bem quentes,

MAS NÃO DE RASTOS

. É claro que nós estamos “á vontade” em relação ao tempo que temos para treinar e compreendo que no “mundo real” haja limitações a este nível. Contudo este sistema é

adaptável e pode ser facilmente reduzido.

Tudo no aquecimento do [Campos MVP](#) é uma extensão do que os treinadores vão exigir dos atletas em campo e não estou só a falar das componentes físicas. A parte mental assim como o espírito de grupo e competitivo começam logo a ser trabalhados nesta fase. O nosso objectivo é que no final deste processo consigamos otimizar ao máximo a performance dos atletas.

Outro aspecto importante no aquecimento é o impacto que pode ter ao nível da redução de lesões. Uma revisão sistemática realizada por Herman et al. (2012) demonstrou que a implementação de estratégias de aquecimento neuromuscular pode reduzir a incidência de lesões ao nível dos membros inferiores. Este tipo de aquecimento é constituído por exercícios de alongamento, fortalecimento, equilíbrio, agilidade específica do desporto em questão e técnicas de aterragem.

Muitas vezes queixamo-nos de que não há tempo para realizar trabalho específico de prevenção de lesões pois vai “roubar” tempo ao treino propriamente dito, ora introduzir esse tipo de metodologias no aquecimento é uma excelente estratégia para conseguir conciliar ambos os mundos.

O aquecimento do [Campos MVP](#) está dividido em 5 partes distintas:

1. **Massagem miofascial** – serve para libertar a fascia muscular, desfazer eventuais contracturas, nódulos musculares (trigger points), aumentar a circulação sanguínea e o aporte de oxigénio aos músculos otimizando a função muscular.
2. **Alongamentos estáticos** - consistem em alongamentos de 30 segundos e caracterizam-se por posturas estáticas, portanto sem qualquer tipo de movimento. Têm como objectivo aumentar a extensibilidade muscular e/ou a tolerância ao alongamento contribuindo para uma maior amplitude de movimentos.
3. **Mobilidade e estabilidade dinâmica** – são realizados exercícios específicos de mobilidade e estabilidade tendo em conta as necessidades primárias de cada articulação de forma a tornar o atleta o mais funcional e eficiente possível para a prática do Basket.
4. **Activação muscular** - irá consistir em exercícios calisténicos, ou seja usar o peso do próprio corpo para criar resistência de forma a “acordar” determinados músculos que poderão estar ligeiramente inibidos por determinado tipo de posturas estáticas (ex: muito tempo sentado, em pé ou deitado).

5. **Activação do Sistema Nervoso Central (SNC)** - vamos utilizar exercícios que exijam coordenação rápida e movimentos explosivos. Estas capacidades serão orientadas para o Basket de forma a estimular o SNC para as necessidades específicas deste desporto.

Este sistema de aquecimento como todos os sistemas é adaptável, quer ao nível físico de cada atleta quer ao nível do tempo, espaço e material disponível no treino.

Um ponto importante é o ênfase na qualidade de movimento, se o atleta não consegue realizar determinado exercício com uma boa postura e um bom controlo do seu corpo então regredimos o exercício para uma versão menos exigente para que o atleta vá progredindo de forma segura e com o menor número de compensações possível.

Aqui entra em jogo o princípio da individualidade, pois duvido que numa equipa todos os atletas consigam fazer todos os exercícios com níveis mínimos de qualidade, uns conseguem outros não, uns executam os exercícios outros **sobrevivem** aos exercícios.

Espero que este artigo contribua para reflectirem um pouco sobre o vosso aquecimento quer como treinadores quer como atletas, não negligenciem esta importante fase do treino.

Referências

- Herman K, Barton C, Malliaras P, Morrissey D. The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: a systematic review. 2012 Jul 19. PubMed PMID: 22812375.
- Nick Tumminello (2010) – Warm Up for Weight Lifting – Lower Body.