

Introdução á velocidade

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 21 Outubro 2013 09:29



Num fantástico artigo publicado pela revista “O Treinador” de Dezembro de 1994, já os seus autores (Carlos Calbet e Francisco Calbet), afirmavam claramente que o Basquetebol

é um desporto eminentemente explosivo. Assim, para estes autores “Dentro de cada fase do jogo, as acções que levam ao êxito dos jogadores são as explosivas, que se realizam com a máxima intensidade: velocidade de reacção, pliométricos, agressividade (“stiffness”), acelerações; são elas que permitem a execução dos gestos técnicos de uma forma que os outros não são capazes de realizar, marcando a diferença perante uma qualidade técnica semelhante”.

Por conseguinte, se nos dermos ao cuidado de analisar com cuidado a maior parte dos exercícios standard propostos para o treino da nossa modalidade, facilmente concluímos que estes, oferecem fisiologicamente mais possibilidades de treinar a resistência (mesmo que específica), do que as acções explosivas que fazem toda a diferença. Temos portanto, que inverter a matriz fisiológica da nossa metodologia. Como afirma Al Vermeil (ex preparador físico dos Chicago Bulls, hoje dono de uma empresa de assessoria técnica na área de treino físico), “if you train slow, you be slow”. Para bom entendedor, meia palavra basta.....

Uma boa semana para todos
Sebastião Mota

A VELOCIDADE

O objetivo do trabalho físico é melhorar a eficiência do treino e não fatigar os jogadores. é necessário, em primeiro lugar, velar por uma boa recuperação após os esforços realizados na competição. O basquetebol exige que a velocidade seja treinada prioritariamente antes de

Introdução á velocidade

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 21 Outubro 2013 09:29

entrar num processo de fadiga provocado pelo trabalho aeróbio. Para o basquetebolista é determinante o tempo que leva a percorrer 10 metros, devendo por isso treinar-se os esforços explosivos. Propomos então, inverter a pirâmide de treino, partindo dos esforços explosivos para terminar nos esforços de resistência (fig.1). Como conclusão deste raciocínio, a força explosiva deve ser a base da preparação física e a resistência deve ser trabalhada em segundo lugar (Gilles Cometti 2002).

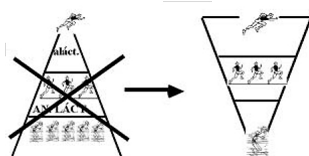


Fig.1

A velocidade, a força e a resistência são as três grandes componentes nas quais assenta o treino da condição física no basquetebol, e que se devem associar, de forma a obtermos uma base que nos permita alcançar um bom nível de performance desportiva. Estas componentes principais, são complementadas pelo treino da coordenação geral e específica e pelos alongamentos.

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

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