

Treino da força

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 28 Outubro 2013 12:39



Como referi no artigo de apresentação, os temas por mim expostos resultam dos documentos de apoio á formação contínua dos treinadores do BC Vila Real,

sendo publicados em subtemas com a seguinte ordem:

1. A velocidade
2. A força (com um apartado dedicado exclusivamente ao treino da Pliometria)
3. A resistência
4. A planificação
5. A recuperação

Depois será publicado um artigo dedicado ao treino com jovens, seguido da planificação e periodização do treino da força, e de um documento explicativo da fundamentação fisiológica da matriz de treino na qual eu acredito, terminando assim, esta minha colaboração com o Planeta Basket.

Quanto ao tema desta semana, o treino da força, é na minha perspectiva , a peça mais importante , na construção do grande “puzzle” , em que se tornou o processo de treino do presente e do futuro, em busca de atletas que consigam rentabilizar ao máximo as suas capacidades genéticas.

Definições de força, existem muitas, assim como métodos para a treinar.

O que temos de descobrir é quais deles são verdadeiramente funcionais para a modalidade a que todos nós nos dedicamos.

Para finalizar quero agradecer a todos aqueles que me tem acompanhado nesta aventura, fazendo votos, que estes “rascunhos” possam ser úteis para aqueles que tem tido a bondade de dar atenção ao publicado no Paneta Basket.

Uma boa semana para todos
Sebastião Mota

FORÇA ▯ GERAL E FORÇA ESPECÍFICA

Como já foi mencionado, a prática dos desportos coletivos solicita principalmente as qualidades físicas de força-velocidade e explosividade. Neste contexto, o basquetebol não é exceção, pois a caracterização fisiológica desta modalidade, confirma-nos a presença da força nos diferentes parâmetros do jogo.

A força pode-se exprimir segundo diferentes regimes de contração muscular:

1. A isometria

Este regime de contração muscular, tem um papel muito importante nos gestos técnicos do basquetebol. Com o objetivo de realizar um melhor transfer para o jogo, as posições treinadas são tais que o máximo de força deve-se produzir nos ângulos articulares das exigências dos gestos da técnica desta modalidade.

2. A força dinâmica concêntrica

O músculo desenvolve uma força durante a fase de encurtamento. As cargas deslocadas permitem, segundo a sua importância, velocidades de encurtamento mais ou menos grandes.

3. A força dinâmica excêntrica

No treino dos gestos técnicos, o basquetebolista deve suportar e resistir a forças exteriores nitidamente superiores àquelas que pode suportar (fases de amortecimento e travagem). Não existem outros meios de contrair ao máximo os grupos musculares que travam o movimento. A

força assim desenvolvida é considerável, muito superior à força máxima em regime concêntrico.

4. A pliometria

A pliometria (conjugação da força concêntrica com a força excêntrica), é uma força dinâmica em regime concêntrico precedido de um alongamento ativo dos músculos agonistas. As cargas induzidas por este método, são tão consideráveis , que oferecem possibilidades de musculação excepcionais.

Assim, as cargas podem ultrapassar as possibilidades mecânicas dos jovens atletas. Uma longa e minuciosa preparação muscular impõem-se, antes de fazer apelo à pliometria.

Pode ver o artigo completo ["Força geral e força específica" em pdf, aqui.](#)

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