

Desculpem a insistência e possível impertinência de voltar a falar na necessidade de alterar o paradigma da formação dos nossos treinadores na área do treino da condição física e em especial do treino da força.

Carlos Carvalho, Alberto Carvalho, José Afonso, Júlio Garganta, José Manuel Barros, Vasconcelos Raposo (Companheiro Júlio Carlos Silva, o Professor também é uma referência minha…),Manuel António Janeira, Paulo Colaço, João Ganço, José Vilaça ,e que me perdoem os que ficam de fora, pois estou a citar de memória ,o que têm em comum ?Pois eu respondo, são todos reputados investigadores ou treinadores na área do treino da força. Alguns não são do Basquetebol, mas o seu conhecimento é tanto, que ultrapassa facilmente as questões da especificidade que o treino da nossa modalidade requer. Independentemente de termos que estudar as referências internas, ouvir e ler reputados especialistas de outras proveniências, que felizmente são nossos compatriotas, só nos iria enriquecer. Dos nomes a cima citados seria de todo fundamental, criar uma "Task Force ", que participasse na revisão dos manuais dos cursos de treinadores e fossem convidados a estarem presentes num programa de acções de formação/clinics , especializados nesta temática, que corresse o País de lés-a-lés, divulgando os seus conhecimentos a todos os treinadores. Como já tinha escrito, no artigo de apresentação, eu defendo a criação do curso de Preparador Físico, mas se tal não é possível, devemos investir muito mais na formação dos treinadores de basquetebol nesta vertente tão importante do treino. Devemos ter a humildade de estar sempre a aprender com os melhores mesmo que não sejam da nossa "família". Ah! E antes que me esqueça, que tal convidar especialistas da Halterofilia, para que nos ensinem a técnica desse maravilhoso desporto, que hoje faz parte de todos os bons programas do treino da força explosiva tão importante no Basquetebol?

Agora que já desabafei (não podia perder esta grande oportunidade…), digo-vos que o artigo desta semana, inclui dois anexos:

1. Um modelo de periodização e planeamento do treino da força, adaptado de Jean-Pierre Egger, que na minha óptica, deve ser aplicado em equipas ou muito fortes ou muito fracas, pois trabalha a força numa perspectiva de médio/longo prazo, não implicando com os objectivos desportivos da época em que for aplicado.
2. Um quadro resumo dos métodos de musculação.

Votos de uma boa semana para todos
Sebastião Mota

P.S. Convidar o Professor Vítor Frade (Futebol), pai da teoria da "Periodização Táctica", para nos falar de outras formas de abordagem ao treino dos desportos colectivos , seria na minha óptica ,extremamente aliciante….

A planificação do treino da força nos desportos colectivos

Este documento foi elaborado segundo uma adaptação da obra de Gilles Cometti, que nos propõe uma matriz inovadora para a planificação e execução do treino da força nos desportos coletivos.

Numa primeira parte, apresentarei as bases da planificação do treino da força moderno nos desportos individuais e na segunda parte será explicada a diferença entre a especificidade da planificação dos desportos coletivos em relação aos desportos individuais.

O que distingue as duas planificações, assenta na calendarização das competições, as quais nos desportos individuais são espaçadas no tempo, permitindo definir prioridades consoante a importância que o treinador e o atleta queiram atribuir aos objetivos propostos para essa época (objetivos de curto prazo), ou épocas futuras (objetivos de médio/longo prazo).

Completando o raciocínio, facilmente percebemos que o calendário dos desportos coletivos não nos permite encarar a planificação do treino da força da mesma maneira, já que durante o período competitivo as equipas são sujeitas a jogos em todos os fins de semana e muitas vezes os treinadores são confrontados com calendários que exigem dois jogos na mesma semana e por vezes jornadas duplas. Assim, teremos de manipular o tempo que temos á nossa disposição de forma que os atletas se apresentem nos jogos na melhor forma possível.

Para concluir, aconselho a leitura dos artigos já publicados " força geral e força específica " e "

a planificação” , para percebermos de forma abrangente esta matriz revolucionária do treino com a respetiva planificação e periodização do treino da força nos desportos coletivos/basquetebol e como esta capacidade, articula ao longo da época desportiva com as outras capacidades condicionais (velocidade, resistência, propriocepção e flexibilidade).

Pode ver o artigo completo " A planificação do treino da força nos desportos colectivo s" em pdf, aqui.

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .