

Quando recebi o honroso convite do Planeta Basket, para escrever sobre o que fazemos na área do treino das capacidades condicionais no Basket Club de Vila Real,

pensei cá com os meus botões: " Rapaz, está na hora de retribuir o muito que te foi dado por tantos e tantos mestres, ao longo destes quarenta anos que levas dedicados à prática e ao ensino deste maravilhoso desporto". Assim, cá estou eu a responder a este novo desafio, esperando que as propostas apresentadas sirvam para pelo menos aprofundar o debate, sobre esta temática que eu reputo de fundamental na construção de um novo jogador de Basquetebol Português. Como os resultados das nossas selecções jovens a nível internacional nas últimas épocas vem demonstrando, e apesar das nossas limitações estruturais endémicas, o jogador Português é cada vez mais capaz, na resolução das questões técnico-tácticas, apresentando simultaneamente uma capacidade psicológica mais condizente com o nível de exigência competitiva que as competições internacionais requerem. Felizmente, deixamos já para trás a era daquelas Seleções Nacionais que competiam envergonhadamente, parecendo grupos simpáticos de excursionistas. Aproveito para homenagear, todos aqueles que com o seu contributo (treinadores de clube, seleccionadores e dirigentes), tornaram possível esta evolução.

Como se poderá constatar, dificilmente o Basquetebol Português terá um número de jogadores que antropometricamente alcancem em altura e peso a média da elite internacional. Portanto, só nos resta trabalhar os nossos "baixinhos (as)" aos limites das suas capacidades condicionais. E é aqui, que o treino da força ganha toda a importância, já que dela dependem todas as outras. O seleccionador nacional Eugénio Rodrigues escreveu num artigo publicado na revista número 50, "O treinador", de Dezembro de 2012 o seguinte: " Decididamente, a musculação é uma parte muito séria do trabalho, tornando as atletas mais fortes, mais rápidas, mais explosivas e maciças no plano físico, menos predispostas à lesão e mais aptas a compensar debilidades com força física". Mais à frente conclui: " uma vez mais reitero a ideia de que é preciso investir num trabalho sério de musculação e sem pruridos ou falsos dogmas no que toca à idade". Faço minhas, as suas palavras. Penso que está na hora do aparecimento de especialistas na área do treino físico no Basquetebol Português. Só assim poderemos dar mais um salto rumo à elite internacional. A figura do treinador "faz-tudo", não se compadece com os tempos actuais. As grandes federações europeias há muito que realizam formação específica nesta área. Espanha, França, Itália, etc., realizam cursos de formação de preparadores físicos com os resultados que estão à vista de todos. Não é por acaso que o

número de jogadores Europeus aumentou drasticamente nos últimos anos na N.B.A.

Há mais de dez anos que tenho estes conceitos como verdades inquestionáveis. Quando conclui a minha Licenciatura em Educação Física na UTAD (Opção treino desportivo-basquetebol) em 2003, o meu trabalho monográfico baseou-se na proposta metodológica de Gilles Cometti. Este autor apresentou-se aos meus olhos, como inovador e revolucionário respondendo a centenas de dúvidas que eu acumulava ao longo de anos de prática de treinador. Infelizmente, só na época passada (2012 -2013) foram reunidas as condições mínimas (material de treino e instalações), para que os atletas do Basket Clube de Vila Real pudessem usufruir deste tipo de trabalho. Com o conhecimento profundo que os meus quarenta anos de actividade me dão, sei perfeitamente das dificuldades que a maioria dos clubes que se dedicam à prática do basquetebol têm ao nível das instalações e dos recursos financeiros, pois são poucos os que são proprietários de instalações desportivas. Se acrescentarmos que a maioria dos pavilhões de escola não estão preparados para o treino e as instalações municipais são, salvo honrosas excepções " salões de festas desportivas " , com dificuldade vemos aquilo que seria necessário para a execução de um treino moderno e eficaz e a quem eu chamo de "oficinas de treino ". Apesar de tudo os sacrifícios valem a pena, já que os resultados foram imediatos e de grande impacto. Quero realçar que o Distrito de Vila Real, dificilmente "produz" jovens de elevada estatura estando muito longe das médias alcançadas pelas populações do litoral. Quero vos dizer que o trabalho por mim apresentado, é um trabalho prático baseado nos documentos internos da formação contínua dos treinadores do Basket Clube de Vila Real, no âmbito da minha tarefa de Coordenador Técnico e como tal são documentos simples e despretensiosos. Os temas serão apresentados pela seguinte ordem:

1. Aspectos práticos da preparação física no Basquetebol.
2. A preparação física nos escalões de formação.
3. A planificação do treino da força no basquetebol.

Para os leitores mais interessados na fundamentação científica dos temas abordados deixo as seguintes referências bibliográficas:

1. "Los métodos modernos de musculación"; Autor: Gilles Cometti, Editorial Paidotribo.
2. "Fútbol y musculación" ;Autor: Gilles Cometti, Publicaciones INDE.
3. "La pliometria"; Autor:Gilles Cometti, Publicaciones INDE.
4. "El entrenamiento de velocidade"; Autor:Gilles Cometti, Editorial Paidotribo.
5. "La preparación física en el baloncesto" ; Autor : Gilles Cometti, Editorial Paidotribo.
6. " Todo sobre el método pliométrico"; Autor : Yuri Verkhoshansky , Editorial Paidotribo.
7. " Bourgoghe " (consulta obrigatória!).

Para terminar quero agradecer a oportunidade que me foi dada pelo Planeta Basket, para poder apresentar as minhas ideias sobre uma temática que me é tão cara e à actual Direção do Basket Club de Vila Real na figura do seu Presidente, Engº Carlos Lima, por todos os esforços feitos na aquisição do material necessário à realização do treino da força.

Boa leitura e uma grande época desportiva para todos.

Sebastião Mota

PS: Ao companheiro Henrique Santos (que não conheço pessoalmente, mas de quem sou leitor atento dos seus artigos), as minhas felicitações, por ter sido a primeira pessoa que eu vi publicamente referir e aconselhar a leitura da obra de Gilles Cometti (Artigo de 12 de Julho de 2012, com o titulo “O aquecimento pré-jogo“, publicado no Planeta Basket), autor que estranhamente é quase desconhecido da comunidade desportiva Portuguesa e não referência na maioria das Faculdades que se dedicam ao ensino e investigação do Treino Desportivo.