



CLUBE DO POVO DE ESGUEIRA
ÉPOCA 2009 - 2010

PREPARAÇÃO FÍSICA

Documento orientador para os escalões de
formação

Setembro de 2009

Introdução

O presente documento tem como objectivo servir de documento orientador para o trabalho de preparação física nos escalões de formação do Clube do Povo de Esgueira (CPE).

Deste modo, os conteúdos abordados e a sua organização estão estruturados de forma a irem de encontro à realidade actual do Basquetebol do CPE, tanto do ponto de vista humano como material.

O jogo de Basquetebol exige aos seus praticantes um grande esforço do ponto de vista físico, solicitando acções muito exigentes como por exemplo deslocamentos de alta intensidade, saltos ou rápidas mudanças de direcção. Assim, uma preparação física adequada pode ajudar os nossos jogadores a melhor resistir às exigências específicas do jogo e a manter igualmente o nível das suas habilidades técnicas e tácticas ao longo de toda uma partida.

Por estas razões acreditamos firmemente que um bom trabalho de preparação física, ajustado e contextualizado aos diferentes escalões de formação do nosso clube, permitirá um desenvolvimento equilibrado e sustentado das capacidades corporais dos nossos atletas, originando progressivamente uma melhoria qualitativa e quantitativa do nível de jogo das nossas equipas. Desta forma, como conteúdos gerais para a preparação física dos nossos jogadores propõem-se os seguintes temas:

- 1. Velocidade (onde se engloba o trabalho de coordenação)**
- 2. Força (onde se engloba o trabalho de prevenção de lesões)**
- 3. Resistência específica**

1. Velocidade

O trabalho de Velocidade no Basquetebol possui algumas vantagens ao nível do planeamento no treino, nomeadamente pela facilidade de organização dos exercícios com pouca necessidade de material específico, pelo facto dos tempos de exercitação serem curtos facilitando a organização dos restantes conteúdos do treino e também por não ser necessário grandes alterações tendo em conta os diferentes escalões etários.

Por todos estes motivos a Velocidade revela-se uma capacidade física aliciante, tanto para quem a exercita como para quem a planeia, sendo possível obter resultados muito positivos para o desenvolvimento motor dos nossos jogadores.

Como todos os exercícios para o desenvolvimento desta capacidade devem ser executados à Velocidade máxima, torna-se muito importante exercitá-los logo após o aquecimento e flexibilidade de modo a não haver ainda desgaste físico nos jogadores. É igualmente importante o controlo do tempo de repouso durante a exercitação tendo em conta a recuperação completa dos jogadores antes de cada repetição.

Por último, resta referir que esta proposta foi elaborada tendo em conta o período competitivo da época. Naturalmente que a organização e distribuição dos conteúdos a trabalhar podem sofrer alterações em períodos não competitivos (pré e pós temporada, interrupção de Natal-Páscoa).

Metodologia

Organização do microciclo em período competitivo

Toda a época			
	Frequência semanal	Momento de aplicação	Duração
Mini A	2x	Após aquecimento	10'
Mini B	2x	Após aquecimento	10'
Inf., Inic. A/B, Cad B	3x	Após aquecimento	10'
Cad A, Jún B	3x	Após aquecimento	10'

Nota: É muito importante realizar o trabalho de Velocidade sempre no início do treino, de um modo analítico se for antes do treino de campo, ou integrado com conteúdos de basquetebol se for já no campo.

Organização dos conteúdos do trabalho de velocidade

Existem três factores muito importantes que caracterizam a capacidade física

Velocidade:

- Tempo de reacção
- Velocidade Gestual (rapidez dos apoios)
- Frequência gestual (número de apoios)

Para desenvolvermos estes três factores recorreremos a três níveis de trabalho distintos mas complementares:

1. Treino de Velocidade simples (com treino em simultâneo do tempo de reacção).
2. Treino de aceleração.
3. Treino de técnica de corrida e trabalho de pés.

Idealmente em cada sessão de trabalho de velocidade criamos três situações distintas de exercitação que dêem resposta aos níveis de trabalho referidos anteriormente.

1. Treino de Velocidade simples (15/20m):

Procura-se correr à máxima velocidade um percurso previamente definido. Este tipo de treino é o ideal para exercitar posições variadas de partida (sentado, deitado, de lado, de costas, etc.) e também para exercitar simultaneamente o tempo de reacção, através de estímulos variados (sonoros, visuais, tácteis).

2. Treino de aceleração (10m):

Neste tipo de treino aplicamos exercícios específicos de acelerações curtas que obrigam o jogador a explorar a sua capacidade de aceleração.

Utilizamos dois tipos de exercícios:

- Exercícios que facilitam o impulso inicial dos primeiros apoios.
 - Partida em desequilíbrio.
 - Partida com pliometria.
 - Partida facilitada com ajuda de um colega.

- Exercícios que dificultam o impulso inicial dos primeiros apoios.
 - Partida com mudança de direcção.
 - Partida sentados num banco.
 - Igual, com um obstáculo a seguir ao banco.
 - Partida sobre uma perna.
 - Partida com resistência de um colega.

3. Coordenação - treino de técnica de corrida e trabalho de pés:

“Uma experiência diversificada de movimentos diminui o tempo de aprendizagem e facilita o desenvolvimento de novas habilidades motoras”

(Weineck, 1988)

O jogo de Basquetebol é um jogo muito exigente do ponto de vista técnico e físico, sendo necessário um alto grau de coordenação para conseguir praticá-lo a um alto nível.

O trabalho de Coordenação é fundamental para o desenvolvimento da velocidade de um jogador, já que se este domina a técnica de corrida, consegue melhorar a Velocidade de reacção dos seus apoios e, conseqüentemente, melhorar a sua Velocidade em distâncias curtas. Por outro lado, o jogador que tenha apoios mais eficazes consegue mais rendimento em esforços lentos ou de meia intensidade, através de uma economia de esforço, consumindo deste modo menos energia. Adicionalmente, se o jogador dominar o trabalho de pés consegue melhorar a sua frequência gestual, contribuindo para um maior número de apoios e melhorando deste modo a sua corrida de Velocidade.

Paralelamente, se um jogador experimenta de uma forma constante movimentos diversificados, o seu tempo de aprendizagem de novas habilidades diminui, facilitando o desenvolvimento de novas competências motoras.

- Coordenação básica:

1. Com a referência de 4 a 10 cordas paralelas:
 - . Dois saltos a pés juntos, um salto atrás.
2. Caminhar por cima de banco sueco virado ao contrário com drible em simultâneo.
3. Com a referência de uma corda ou linha do campo longitudinal:
 - . Pé coxinho variado.
4. Orientação espacial:
 - . Uma corda no chão em ziguezague colada com fita cola, jogador com os olhos vendados a caminhar por cima da corda (1º sem e depois com drible).
5. Trabalho variado de apoios com arcos.
6. Trabalho variado de saltos com cordas.

- Para melhorar a potência e a capacidade de deslocamentos dos nossos apoios:

1. Preso por um elástico, jogador desloca-se da linha lateral à linha cesto-cesto:
 - . Skippings variados (médio, nadegueiro, 2 frente/trás...)
 - . Deslizamentos defensivos com apoios bem afastados e sem saltar, sempre com um pé no chão.

- Exercícios de coordenação pura com uma escada de agilidade - produzem uma melhoria do movimento de pés a nível defensivo e ofensivo (indicados também para reforço do tornozelo):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Coordenação/Potência de pés:

1. Um apoio o mais rápido possível em cada espaço.
2. Igual mas dois apoios em cada espaço, ao meu sinal muda o pé que avança para o espaço seguinte.
3. Um apoio e passa para dois apoios com o meu sinal.
4. Igual, mas com drible.

5. Dois apoios em cada espaço na escada mas agora de lado (deslocamento lateral).
6. Um apoio dentro/fora ao pé coxinho na escada de corda, à máxima velocidade.
7. Um apoio em pé coxinho a cruzar a escada, 1º sem e depois com drible.
8. Dois dentro, dois fora, de frente e costas, com e sem drible.
9. Saltos a pés juntos, dentro/fora.
10. Saltos a pés juntos com rotação de 180º (dentro do espaço da corda) e 360º (muito difícil).
11. 1, 2, 3, 4 (2 dentro, 2 fora laterais).
12. Igual mas com drible, uma mão depois a outra, depois o drible à frente e atrás da escada, dependendo do meu sinal.
13. 1, 2, 1, 2.
14. Dois dentro, um fora de cada lado, de frente e costas (1,2/1,2).
15. Dois dentro, três fora de cada lado, de frente e costas (1,2/1,2,3).
16. Carioca, com um dos apoios à frente dentro do espaço da escada de corda e depois atrás, com e sem drible (bom para treinar o movimento de rotação atrás no pivot).
17. Igual mas com o pé de apoio sempre no espaço da escada de corda e os apoios do carioca à frente e atrás da escada de corda, com e sem drible.

- Organização dos exercícios:

- Trabalho por estações ou em circuito.
- Complexidade crescente dos exercícios.
- Depois de dominar o exercício, inserir sempre competição.
- Na escada de corda:
 - . Fazer bem.
 - . Um apoio/dois apoios.
 - . Depois com drible.
 - . Depois com drible ao nosso sinal.
 - . Depois com drible numa mão e noutra ao nosso sinal.

2. Força

A força pode ser considerada a única capacidade física sobre a qual se fundamentam e expressam todas as outras (velocidade, flexibilidade, resistência, coordenação/agilidade). Deste modo, um treino adequado da força pode aumentar o nível de rendimento de um jogador, melhorando a sua velocidade de deslocamento, capacidade de salto, qualidade de passe e lançamento e capacidade de jogar com contacto físico.

Por outro lado, um jogador de basquetebol sem uma adequada força muscular tem um maior risco de sofrer lesões e de recuperar mais lentamente. Se a recuperação das lesões é lenta ou se não se consegue recuperar o jogador para o seu nível inicial, pode-se criar um impacto negativo na dinâmica de uma equipa.

Nos escalões etários mais baixos existe um factor muito importante a ter em conta no trabalho de força. Com toda a certeza vamos encontrar jogadores da mesma idade mas com níveis de desenvolvimento motor completamente distintos, logo o trabalho de força não pode ser igual para todos. Existe a necessidade de criar condições para individualizar o mais possível o trabalho de força dos nossos jogadores, respondendo de uma forma específica às necessidades de cada um.

Para cumprir este objectivo no nosso trabalho diário precisamos de explicar aos nossos jogadores o porquê de este jogador estar a realizar o exercício de uma forma e o outro jogador de outra. Ao fazê-lo, a qualidade do nosso trabalho vai melhorar porque os jogadores irão estar mais motivados e a sua evolução será consequentemente mais rápida e consistente.

PREPARAÇÃO FÍSICA - FORÇA								
Distribuição de conteúdos por escalão de formação								
Conteúdos	Mini A	Mini B	Infantis	Inic. B	Inic. A	Cad B	Cad A	Jún B
1. Saltos variados								
2. Cordas								
3. Jogos de luta								
4. Força geral								
10. "Ponte movediça"								
11. Desliz. defensivos								
12. Prevenção								
13. Pliometria								
14. Musculação								

Metodologia

Organização do microciclo em período competitivo

Toda a época			
	Frequência semanal	Momento de aplicação	Duração
Mini A	2 x	Após aquecimento	10'
Mini B	2 x	Após aquecimento	15'
Inf., Inic. A/B, Cad B	3 x	Após aquecimento	15'
Cadetes A	3 x	Após aquecimento	20'

Nota: O ideal será realizar o trabalho de

reino após o aquecimento, mas

também é possível realizá-lo no final do treino, já fora do campo, com o objectivo de rentabilizar ao máximo o espaço de treino disponível.

Organização dos conteúdos do trabalho de força

Saltos variados/Cordas

Estes conteúdos devem ser sempre trabalhados integrados no trabalho de coordenação.

Jogos de luta

Este conteúdo deve ser trabalhado semanalmente no escalão de Mini B. Infantis e iniciados quinzenalmente. Em cadetes e júniores deve ser adaptado ao momento específico da época e da equipa.

Força geral (abdominais, flexões, lombares, quadricípede, gêmeos, posteriores da coxa)

Trabalhar estes conteúdos através de estações com 3-4 séries de exercitação, com a duração de 30"-40" e descanso entre séries de 10". Sempre 2 x por semana. Adaptar a exigência do exercício às características do jogador.

"Ponte movediça"

Excelente exercício de força geral, com risco de lesão muito baixo e muito interessante para todos os escalões a partir de iniciados.

Deslizamentos defensivos

No mínimo exercitar este conteúdo sempre 1 x por semana.

Prevenção de lesões - Propriocepção

Este conteúdo tem como principal objectivo prevenir lesões de sobrecarga. Deve ser aplicado em dois momentos chave da época: pré-época e pausa de natal, com uma frequência de 8 treinos distribuídos por 2 semanas (4x por semana), em cada momento da época.

Pliometria

Este conteúdo deve ser aplicado com um bom trabalho de força geral e prevenção por trás. Frequência de 2/3x por semana, sempre com um dia de descanso entre treinos. Progressão de saltos: horizontais – verticais - em profundidade.

Musculação

Este conteúdo deve ser trabalhado durante toda a época, 2/3x por semana.

Prevenção de lesões - Propriocepção:

Actualmente, tão importante como ter um jogador bem preparado fisicamente é ter esse jogador disponível durante toda a época, sem lesões impeditivas.

À medida que o jogo de Basquetebol se caracteriza por ser cada vez mais físico e praticado a uma intensidade cada vez mais elevada, torna-se importante criar rotinas de treino que possam intervir e preparar de forma eficaz os nossos jogadores para este elevado nível de exigência física.

Somos da opinião que, num futuro próximo, do mesmo modo que o trabalho de aquecimento e flexibilidade se generalizou como forma de preparação para a prática desportiva, o trabalho de propriocepção também será uma prática corrente como forma de prevenir (ou diminuir) o aparecimento de lesões impeditivas da prática desportiva.

De uma forma muito resumida podemos considerar a propriocepção como a capacidade que o corpo tem para detectar o movimento e posição das articulações. A propriocepção mantém a estabilidade articular em condições dinâmicas, proporcionando o controlo do movimento desejado e a estabilidade articular.

Através do treino proprioceptivo o jogador aprende a retirar vantagens dos mecanismos reflexos, melhorando os estímulos facilitadores que aumentam o rendimento e diminuindo as inibições que o reduzem. Assim, reflexos como o de estiramento, que podem surgir perante uma situação inesperada (por ex. perder o equilíbrio), podem manifestar-se de forma correcta (ajudam a recuperar a postura) ou incorrecta (provocar um desequilíbrio maior). Com o treino proprioceptivo os reflexos básicos incorrectos tendem a eliminar-se para otimizar a resposta.

O treino proprioceptivo deve ser planeado para desenvolver respostas neuromusculares compensatórias individualizadas para cargas potencialmente

desestabilizadoras que podem ocorrer durante a prática desportiva. Deve-se aplicar estas cargas de uma forma controlada. Outro factor que deve ser tido em conta é o das forças desestabilizadoras encontradas na prática desportiva ocorrerem usualmente de uma forma muito rápida, fazendo com que as respostas neuromusculares sejam inadequadas para proteger as articulações do joelho ou tornozelo por ex. Os métodos de treino devem promover respostas automáticas e protectoras para cargas potencialmente desestabilizadoras, de uma maneira aleatória. Dentro de uma grande variedade de exercícios seleccionamos aqueles que consideramos de melhor aplicação prática em contexto de treino, tendo em conta limitações ao nível do material e tempo disponível:

- Propriocepção tornozelo:

1. Com uma banda elástica executar movimentos com o pé de flexão, extensão, rotação interna/externa.
2. Exercícios com tábuas de equilíbrio.
3. Passes a um pé em base instável.
4. Deslocamentos curtos com bolas de ténis.
5. Saltos de corda variados.
6. Exercícios na escada de agilidade.

- Propriocepção joelho:

1. Isometria pernas a 90º, costas e cabeça encostadas na parede.
2. Igual mas com bola nas costas, flexão (sem passar os 90º) e extensão das pernas.
3. Igual mas com colega sentado em cima dos pés e sem o apoio da parede.
4. Lunge de 6 direcções.
5. Squat com 1 perna e saltos laterais.
6. Step up em degrau.

- Propriocepção tronco:

7. Isometria decúbito ventral, com apoio de pés e cotovelo.

8. Isometria decúbito dorsal, com apoio de calcanhares e cotovelo.
9. Isometria lombares.
10. Abdominais.
11. Ponte movediça com halter.

3. Resistência específica

A resistência é considerada, em geral, como a capacidade física e psíquica que um jogador possui para resistir à fadiga, entendendo a fadiga como a diminuição transitória da capacidade de rendimento.

O Basquetebol caracteriza-se por ser um desporto colectivo acíclico, com um esforço intermitente, de carácter aeróbio-anaeróbio alternado, onde se alternam esforços submáximos de curta duração com pausas iguais ao esforço ou ao dobro do esforço e acções de intensidade moderada. O esforço físico intermitente de alta intensidade é característico de especialidades desportivas acíclicas e mistas, onde se alternam fases de exercícios a diferentes intensidades com pausas de recuperação activas e incompletas, durante um extenso espaço de tempo.

Adicionalmente, no Basquetebol, a maior percentagem de tempo de jogo situa-se entre os 11"/40". As pausas no jogo situam-se na sua maioria entre os 20"/90" e a relação entre esforço/descanso ocorre em situações 2:1 ou 1:1.

Perante esta caracterização, a concepção tradicional de preparação de uma equipa de Basquetebol, onde o método contínuo de baixa intensidade predomina numa fase inicial da pré-temporada, evoluindo para um aumento da intensidade e diminuição do volume, parece-nos desajustada. A ideia de exercícios lentos em grande quantidade para preparar um jogo que se caracteriza por esforços explosivos breves, constitui na nossa opinião uma contradição.

O único contexto onde pode ser interessante um tipo de trabalho aeróbio de baixa intensidade é um de elevada carga de treinos, onde possa existir alguma saturação dos jogadores. Uma corrida na praia ou parque pode ser uma boa forma de recuperação do desgaste físico e mental. Nos treinos imediatamente a seguir a jogos de elevado

desgaste e intensidade, também pode ser uma boa opção realizar este tipo de treino, com o objectivo de recuperação muscular.

Deste modo, no que diz respeito ao planeamento e periodização do treino de resistência, temos de responder a dois requisitos bem distintos:

- . Requisitos de resistência para satisfazer as necessidades do jogo, preparando o melhor possível cada jogador para a sua prática.
- . Requisitos de resistência para satisfazer as exigências da temporada, possibilitando ao jogador recuperar rapidamente dos jogos do período competitivo.

Pretende-se assim adquirir um bom estado de forma na pré-temporada, que permita enfrentar os primeiros jogos com garantias de êxito, para logo ser capaz de o manter todo o ano, com o menor número de oscilações possíveis. Descartam-se qualquer tipo de periodizações tradicionais que visam estados de forma máxima uma ou duas vezes ao longo da temporada.

Para se adquirir um bom estado de forma no início da época desportiva é necessário começar logo com exercícios de elevada intensidade (com tempos de recuperação adequados). O grau de especificidade dos exercícios deve ser muito alto, com um treino intervalar a uma intensidade similar à da competição, utilizando os mesmos gestos técnicos, com uma frequência de 3-4x por semana nas 4 primeiras semanas da época.

Durante a temporada propõe-se a redução para 1-2 sessões semanais onde a intensidade e especificidade do treino será alta, mantendo-se o método intervalar. Este planeamento de redução de carga de treino deve ser realizado com cautela para não existir uma diminuição demasiado forte que origine um trabalho de manutenção escasso para manter o nível alcançado na pré-temporada.

- Exercícios:

1. Exemplo tipo de treino intervalado (sempre com exercícios específicos de Basquetebol):
 - . Duração: 20-30s
 - . % velocidade: 90-95%

- . Volume: 3 séries de 5 reps
 - . Descanso: 2' entre reps / 10' entre séries
2. Circuito de "explosividade": 15'' a 30'' de exercitação à máx intensidade em cada estação, seguido de 10'' a 20'' de recuperação com corrida contínua de intensidade reduzida (objectivo de recuperação activa). Nº de estações variável de acordo com a intensidade pretendida:
- . Salto de 4 a 8 barreiras seguido de spint de 10m.
 - . Saltos à tabela a pés juntos.
 - . Passada saltada.
 - . Saltos laterais banco sueco seguido de sprint.
 - . Afundar sucessivamente.
 - . Saltos de barreiras laterais e frontais seguidos de sprint.
 - . Deslizamentos defensivos.
 - . Skipping baixo, médio, alto, sprint.
 - . (...)
3. Séries (cada percurso corresponde a um campo de basquetebol):
- . 4x2 percursos em 10''
 - . 3x3 percursos em 15''
 - . 2x4 percursos em 20''

Consideramos que este tipo de trabalho pode ser introduzido a partir do escalão de Cadetes, obviamente com intensidades e volumes ajustados ao desenvolvimento motor dos jogadores e nível de preparação da equipa. Nos escalões de iniciados e minis consideramos que a preocupação fundamental centra-se no trabalho de velocidade, agilidade e coordenação.

Conclusão

Consideramos muito importante transmitir a noção de que este é um documento aberto, isto é, qualquer sugestão por parte dos treinadores no intuito de enriquecer os conteúdos deste trabalho será obviamente muito bem vinda e um claro sinal do seu interesse pelo mesmo.

Deste modo, consideramos também importante que os treinadores façam uso da sua própria criatividade para criarem situações de exercitação complementares às propostas no documento, que sejam aliciantes para os seus atletas e ao mesmo tempo os alertem e sensibilizem para a importância do trabalho de força na sua formação enquanto jogadores de Basquetebol.

Por último, não podemos deixar de referir o papel da sistematização deste tipo de trabalho como requisito fundamental para o êxito do mesmo, não esquecendo igualmente que muito deste trabalho não vai servir para ganhar o “jogo do próximo fim de semana”, mas vai servir de certeza para termos atletas mais completos e competitivos a médio e longo prazo.