Esta semana irei falar-vos da resistência específica no Basquetebol. Segundo Cometti, o treino intermitente é a forma mais correcta de trabalhar a resistência nos Desportos Colectivos.

Este autor diz-nos que no Basquetebol os esforços repetem-se de forma intervalada, numa alternância (caótica, digo eu….) de sprints, saltos, deslizamentos defensivos de grande intensidade e períodos de repouso activo (marcha ou trote) ou passivo (derivados do regulamento). A literatura internacional especializada, refere que dos quarenta minutos que dura um jogo de basquetebol, apenas vinte minutos são de esforço efectivo.

Estes vinte minutos contêm um número de saltos, que a média dos estudos aponta para a centena, e um número de sprints que não excede a cadência de um por minuto. Após esta brevíssima caracterização da nossa modalidade, penso que, elaborar unidades de treino que contemplem métodos contínuos de média/longa duração, deixa de fazer qualquer sentido na procura da melhoria da resistência específica no basquetebol.

Não podemos cair na tentação de querer ter jogadores rápidos, e depois treiná-los de forma a desenvolver as suas fibras musculares lentas, em vez de solicitarmos as fibras rápidas.

Assim, as corridas de longa duração na mata, na praia, na pista de atletismo ou mesmo no campo de basquetebol (grande seca…), muitas vezes disfarçadas com a presença da bola, deverão na minha óptica serem remetidas para um Grande Museu do Treino Desportivo…

Uma boa semana para todos.
Sebastião Mota

Resistência específica

Se o basquetebol de competição exige qualidades de velocidade e força explosiva, as qualidades aeróbias, principalmente a potência aeróbia máxima (p.a.m.) são muito solicitadas durante um jogo de basquetebol. O atleta mobiliza cerca de 90% da sua frequência cardíaca máxima (f.c. máx). Para ser competitivo durante muito tempo, o basquetebolista deverá manter ao mais alto nível o seu volume de consumo máximo de oxigénio (VO2 máx). Por isso, o treino deverá exercitar situações de jogo que solicitem, a via aeróbia, para obrigar os jogadores a resistir à fadiga de certas fases do jogo que são muito exigentes ao nível energético, como por exemplo, os encadeamentos de contra-ataque mais recuperação defensiva, as defesas pressionantes a campo inteiro, etc.

Assim, a resistência deverá ser abordada sob vários ângulos:

1. Resistência e força: arranques, mudanças de direção, saltos, lançamentos e ressaltos repetidos ao longo do tempo;
2. Resistência e velocidade: manter uma intensidade máxima relativa durante os sprints, os contra -ataques e todas as outras ações rápidas;
3. Resistência e potência aeróbia máxima (p.a.m.): solicitar a mais alta % de frequência cardíaca máxima e do volume de oxigénio máximo durante o máximo tempo possível, ao longo do jogo.

O objetivo desta abordagem metodológica é de preparar os jogadores a passarem de um sistema energético para outro, respondendo às exigências colocadas pela competição. Entre todos os métodos existentes para melhorar a resistência e a p.a.m., o método intermitente é aquele que mais se aproxima das solicitações que um jogo de basquetebol apresenta (especificidade do treino).

Pode ver o artigo completo "A resistência no basquetebol" em pdf, aqui.

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