

Olá companheiros!

Escrito por Sebastião Mota
Quarta, 09 Setembro 2015 09:22



É com enorme satisfação que volto ao convívio dos leitores do Planeta Basket, quase dois anos passados, para abordar esta área do treino que me é tão querida.

Mais uma vez este site proporciona-me continuar com esta “Cruzada” (obrigado Ivan) que tem como grande objectivo fazer com que a maioria dos clubes de Basquetebol deste País se interessem a fundo pelo treino da preparação física (em especial o treino da força) e pelo desenvolvimento atlético dos nossos jogadores.

A divulgação das minhas preocupações e ideias sobre esta temática, através deste site, tiveram repercussão ao mais alto nível nas duas maiores instituições dedicadas à formação de treinadores em Portugal, A.N.T.B. e E.N.B., sendo convidado a escrever um artigo sobre o treino da força no basquetebol (revista O Treinador Nº53, Junho 2014) e a participar como prelector em acções de formação aprovadas pela E.N.B. (Guimarães 20-9-2014, Viseu 20-12-2015 e Vila Real 19-6-2015). Desde esta tribuna, o meu agradecimento público por tão honrosos convites. O artigo de hoje que aqui vos ofereço é exactamente a apresentação que eu fiz nessas três acções de formação.

Desta forma poderá chegar a todos os companheiros interessados, que são de outras regiões de Portugal.

Antes de me despedir, quero esclarecer-vos o porquê do título da acção, A PREPARAÇÃO FÍSICA (POSSÍVEL) NO BASQUETEBOL PORTUGUÊS, ter entre parêntesis a palavra POSSÍVEL.

Conhecendo eu as dificuldades financeiras e de instalações por que passam a maior parte dos clubes portugueses e ainda havendo poucos recursos humanos com formação suficiente para desenvolver um trabalho capaz, resolvi chamar assim a atenção dos interessados. Foram mais de vinte anos de luta contínua até ter tido a sorte de finalmente encontrar uma direcção de

Olá companheiros!

Escrito por Sebastião Mota
Quarta, 09 Setembro 2015 09:22

clube que se mostrou sensível a realizar este investimento no material do treino da força. Em boa hora tomaram esta decisão, pois os resultados foram imediatos e agradavelmente surpreendentes. Mais difícil, é encontrar um espaço que permita um treino seguro e eficaz. Não foi isso que me fez desistir. Como terão oportunidade de ver no documento, uma parte da arrecadação do Pavilhão dos Desportos de Vila Real, serviu-nos de espaço de treino. Não é o ideal, é o possível.

Penso que os clubes com instalações próprias poderão equipar um espaço com outra facilidade.

Para terminar quero mais uma vez reiterar a necessidade de investirmos na área do treino da força, pois se não o fizermos, cada vez maior será o fosso que nos separa do top internacional.

Que a força esteja convosco!
Sebastião Mota