

Treino da força

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 28 Outubro 2013 12:39



Como referi no artigo de apresentação, os temas por mim expostos resultam dos documentos de apoio á formação contínua dos treinadores do BC Vila Real,

sendo publicados em subtemas com a seguinte ordem:

1. A velocidade
2. A força (com um apartado dedicado exclusivamente ao treino da Pliometria)
3. A resistência
4. A planificação
5. A recuperação

Depois será publicado um artigo dedicado ao treino com jovens, seguido da planificação e periodização do treino da força, e de um documento explicativo da fundamentação fisiológica da matriz de treino na qual eu acredito, terminando assim, esta minha colaboração com o Planeta Basket.

Quanto ao tema desta semana, o treino da força, é na minha perspectiva , a peça mais importante , na construção do grande “puzzle” , em que se tornou o processo de treino do presente e do futuro, em busca de atletas que consigam rentabilizar ao máximo as suas capacidades genéticas.

Definições de força, existem muitas, assim como métodos para a treinar.

O que temos de descobrir é quais deles são verdadeiramente funcionais para a modalidade a que todos nós nos dedicamos.

Treino da força

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 28 Outubro 2013 12:39

Para finalizar quero agradecer a todos aqueles que me tem acompanhado nesta aventura, fazendo votos, que estes “rascunhos” possam ser úteis para aqueles que tem tido a bondade de dar atenção ao publicado no Paneta Basket.

Uma boa semana para todos
Sebastião Mota

FORÇA □ GERAL E FORÇA ESPECÍFICA

Como já foi mencionado, a prática dos desportos coletivos solicita principalmente as qualidades físicas de força-velocidade e explosividade. Neste contexto, o basquetebol não é exceção, pois a caracterização fisiológica desta modalidade, confirma-nos a presença da força nos diferentes parâmetros do jogo.

A força pode-se exprimir segundo diferentes regimes de contração muscular:

1. A isometria

Este regime de contração muscular, tem um papel muito importante nos gestos técnicos do basquetebol. Com o objetivo de realizar um melhor transfer para o jogo, as posições treinadas são tais que o máximo de força deve-se produzir nos ângulos articulares das exigências dos gestos da técnica desta modalidade.

2. A força dinâmica concêntrica

O músculo desenvolve uma força durante a fase de encurtamento. As cargas deslocadas permitem, segundo a sua importância, velocidades de encurtamento mais ou menos grandes.

3. A força dinâmica excêntrica

No treino dos gestos técnicos, o basquetebolista deve suportar e resistir a forças exteriores nitidamente superiores àquelas que pode suportar (fases de amortecimento e travagem). Não existem outros meios de contrair ao máximo os grupos musculares que travam o movimento. A

Treino da força

Escrito por Sebastião Mota
Segunda, 28 Outubro 2013 12:39

força assim desenvolvida é considerável, muito superior à força máxima em regime concêntrico.

4. A pliometria

A pliometria (conjugação da força concêntrica com a força excêntrica), é uma força dinâmica em regime concêntrico precedido de um alongamento ativo dos músculos agonistas. As cargas induzidas por este método, são tão consideráveis, que oferecem possibilidades de musculação excepcionais.

Assim, as cargas podem ultrapassar as possibilidades mecânicas dos jovens atletas. Uma longa e minuciosa preparação muscular impõem-se, antes de fazer apelo à pliometria.

Pode ver o artigo completo ["Força geral e força específica" em pdf, aqui.](#)

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#)