

// **MÁRIO GOMES** ... Entrevista

O basquetebol de alto nível exige jogadores “mesmo grandes”.



Tendo em conta as funções que tem desempenhado nos últimos anos, o Mário tem um conhecimento alargado da realidade dos jogadores portugueses nos vários escalões. Qual acha que pode ser o seu impacto atendendo a que conhece esta realidade como ninguém?

O facto de conhecer o panorama dos jogadores nacionais dos vários escalões etários é uma vantagem, mas apenas a médio prazo, no que a SN de Seniores diz respeito, pois os jovens jogadores têm que percorrer o seu caminho até lá chegarem e, por norma, isso leva alguns anos, pois os jogadores muito jovens que se afirmam nas SN absolutas (em qualquer lado, não só em Portugal) são casos excepcionais, logo muito minoritários.

O possível impacto que espero (e desejo) que possa vir a ter é na motivação dos jogadores, em particular dos que têm passado (e vão continuar a passar) pelas SN de Jovens, por saberem que o Seleccionador Nacional de Seniores é alguém que os conhece e que está atento à sua evolução, pois irei continuar a acompanhar, ainda mais de perto, as categorias de formação.

Pelo que tem visto nas selecções jovens como antevê o futuro da selecção sénior? Acha que temos alguns talentos prontos a integrar a selecção absoluta num futuro próximo?

Talento sempre tivemos e vamos continuar a ter! O que se passa é que nem sempre aproveitamos o talento existente, tanto por deficiências na formação dos jogadores, como nos primeiros anos de Seniores. Centrando-me neste último aspecto, reforço a minha resposta à pergunta anterior: são muito raros os jogadores que, aos 18 anos, estão prontos para assumir protagonismo nas equipas de topo e ainda menos numa SN de Seniores.

O que fazer, então? Pois, continuar a desenvolver o seu potencial e, como não acredito em milagres, só se consegue atingir um nível suficientemente elevado para competir a nível internacional sendo profissional de Basquetebol. Em resumo, talentos temos, não sei é quando é que estarão prontos para integrar a Selecção absoluta. Aproveito para fazer um alerta, que é simultaneamente um encarecido pedido a todos os treinadores de formação: o Basquetebol de alto nível exige jogadores “mesmo grandes”, temos que investir muito tempo e muita paciência a ensinar e treinar os jogadores “grandes”.

Conto com todos para que, num futuro próximo, possa ter uma boa “dor de cabeça” ter muitos jovens em condições de poderem ser convocados para Selecção Nacional. Sendo certo que o Bilhete de Identidade não joga...



// RUI SANTOS ... Artigo

Treino de Força específico e individualizado para o desenvolvimento da performance no basquetebol.

Quando olho para um jogador de basquetebol, a primeira coisa que tento observar é o valor do mesmo enquanto atleta. Daí surgem perguntas: “Como se move? Tem boa mobilidade? Tem boa estabilidade? Como acelera? Como muda de direção? Como trava? Como salta?” Todas estas questões importantes levam-nos à necessidade de avaliar para obtermos as respostas.

Avaliação

Este será o passo mais importante uma vez que nos irá indicar por onde começar o trabalho. O objetivo da avaliação passa por identificar disfunções nos padrões de movimento para serem posteriormente corrigidos, contribuindo assim para a prevenção do aparecimento de lesões e potenciação da performance. Então para avaliarmos:

- A mobilidade e estabilidade do atleta podemos aplicar o Funtional Movement screen (FMS), toes touch, Y-balance test...entre muitos outros.
- Como acelera, muda de direção e trava podemos utilizar alguns protocolos existentes geralmente identificados como testes de agilidade (5-0- 5, L Run, T test)
- A “Força” na sua expressão de cariz pliométrico, pode ser analisada dentro dos movimentos lineares, aqui podemos dividir em 2 direções (horizontal e vertical) e em 3 movimentos (jump, bound, hop). Para aprofundar a avaliação, devemos observar os movimentos laterais ou rotacionais.

Na minha opinião, sempre que possível, devemos filmar as avaliações. Do ponto de vista qualitativo pode dar informações que os números não dão (colocação dos segmentos e ângulos). Permite uma nova avaliação, desta feita mais centrada no movimento, e futura reavaliação para comparar algo mais do que apenas números.

4 PILARES: MOVIMENTO, PREPARAÇÃO MENTAL, NUTRIÇÃO E RECUPERAÇÃO

Movimento

Após termos os resultados provenientes das avaliações devemos refletir sobre os mesmos e tomar opções relativamente ao caminho a seguir para corrigir e otimizar a performance do atleta. Ao planear um treino individual



procuro ter em conta:

- Preparação do pilar (libertação mio fascial e exercícios de mobilidade e ativação)
- Preparação do movimento (ativação do quadril, alongamentos dinâmicos, integração de movimento com marchas/skippings e ativação neural)
- Trabalho Pliométrico
- Habilidades de movimento (abordagem das técnicas de sprint ou mudança de direção)
- Bola medicinal
- Expressão da Força de Forma Específica

No trabalho de Força em regime in-season devemos garantir que este não irá prejudicar a performance do atleta. Treinar um atleta de basquetebol é diferente de treinar um bodybuilder logo existe a necessidade de termos em conta outros cuidados no planeamento e execução.

Independentemente do foco ser treino de Força submáxima, explosiva ou excêntrica devemos ser criteriosos e objetivos na seleção dos exercícios e respeitar os princípios do treino.

Se tivermos como objetivo a melhoria da performance não nos devemos focar em movimentos com amplitudes máximas mas sim em amplitudes parciais. Um bom exemplo é a seleção do half squat ao invés do full squat. A razão prende-se com o facto de o half squat ser um movimento mais semelhante ao que é reproduzido por um jogador de basquetebol em situação de jogo. Se é a partir desses ângulos que vamos produzir Força no solo para saltar então é nesses ângulos que devemos melhorar os nossos índices de Força.

Relação da Força com o jogo:

- Força submáxima: O treino com cargas situadas entre 65-85%RM contribui de forma significativa para o poder de aceleração do atleta.
- Força explosiva: O treino com cargas situadas entre 30-60%RM contribui para o desenvolvimento de mudanças de direção e saltos mais estáveis e potentes.
- Força excêntrica: O treino com ênfase na fase excêntrica tem um papel importante na prevenção de lesão e tende a facilitar o processo de desaceleração e travagem.

Apesar de ter destacado a relação da Força submáxima com a aceleração, esta mais não é que a integração específica da Força Máxima que se encontra presente e é fundamental em todos os movimentos uma vez que a podemos considerar como sendo a base de desenvolvimento para as restantes forças.

Preparação Mental

Não é fácil manter os atletas motivados ao longo de uma época. Existem muitos acontecimentos fora do contexto



do treino e do jogo que retiram o foco da tarefa e por vezes a própria ambição de querer melhorar em todos os treinos. Penso que não devemos desvalorizar estes fatores pois vão interferir diretamente na performance dos atletas.

Preparação Mental

Não é fácil manter os atletas motivados ao longo de uma época. Existem muitos acontecimentos fora do contexto do treino e do jogo que retiram o foco da tarefa e por vezes a própria ambição de querer melhorar em todos os treinos. Penso que não devemos desvalorizar estes fatores pois vão interferir diretamente na performance dos atletas.

Poderá ser uma boa estratégia optar por sessões de coaching (a abordagem irá sempre depender do tipo de relacionamento que possuímos com o atleta) para que seja este a encontrar as respostas para os próprios problemas/adversidades.

Nutrição

Em muitos casos é o pilar mais difícil de controlar e é aqui que muitas vezes está a diferença. Podemos dar algumas guidelines mas devemos sugerir um nutricionista. Se queremos a excelência temos que treinar para a excelência o que exige muito treino e um esforço extra por parte do atleta. Não podemos esperar o desempenho de um Ferrari se não tivermos o combustível apropriado.

Recuperação

O sono assume juntamente com a nutrição o papel principal no processo de recuperação. Não podemos esperar atletas com boa capacidade de reação dentro de campo se não dormem horas suficientes. Pode ser criada uma ficha de avaliação diária para registo do número de horas dormidas, da qualidade do sono ou de como se sentiram após acordar.

Para além disto, libertação mio fascial, exercícios de mobilidade articular, ativação muscular (entre outros) podem ser utilizados no processo regenerativo no dia após jogo.

Conclusão

Enquanto treinadores devemos procurar perceber que atletas temos por trás dos nossos jogadores de basquetebol. Por vezes, pretendemos que um jogador faça tudo na perfeição dentro de campo mas não paramos para pensar se as suas limitações advêm apenas da falta de domínio da técnica. Num jogo cada vez mais rápido e intenso, a capacidade de aferir o movimento, a velocidade/força a que isso é feito e quantidade de vezes que o atleta é capaz de reproduzir movimentos de forma eficiente são critérios de êxito.

Referências

Verstegen, M., & Williams, P. (2014). *Every Day is Game Day: The Proven System of Elite Performance to Win All Day, Every Day*. Penguin.

Boyle, M. (2004). *Functional training for sports*. Human Kinetics.

Cook, G. (2010). *Movement: Functional movement systems: screening, assessment, corrective strategies*. On Target Publications.



// A VOZ DO TREINADOR

Se tens um tema ou uma experiência que queres partilhar este é o teu espaço.

Envia-nos o teu contributo para **geral@antb.pt**

JÁ ÉS SÓCIO DA ANTB Inscreve-te em **geral@antb.pt**

// ANTB na Estrada – o périplo continua ... Artigo

ANTB NA ESTRADA - UM SUCESSO EM BEJA.

Decorreu no passado sábado, dia 18 de Fevereiro, a segunda acção da iniciativa de formação contínua ANTB na Estrada em 2017.

No Instituto Politécnico de Beja, numa organização ANTB que contou com o apoio da AB Alentejo e do Beja Basket Clube, estiveram presentes 30 treinadores que deixaram claro o seu agrado, de tal forma que pediram desde já o regresso da iniciativa num futuro próximo.

Fica o nosso agradecimento às instituições parceiras, bem como aos prelectores, Gilda Correia e Ivan Kostourkov, que durante 4 horas se dedicaram a transmitir conhecimentos sobre a formação de jogadores.

Ainda houve tempo para uma pequena intervenção dos membros da Direcção da ANTB que visou sensibilizar e convidar todos os treinadores presentes a fazerem-se sócios da nossa Associação, no melhor podermos representar e defender os interesses de todos os treinadores.

ANTB BEM RECEBIDA EM FAMILICÃO.

Mais um clinic ANTB na Estrada e mais uma acção bem sucedida. Desta feita, no passado sábado dia 25, foi Famalicão que tão bem acolheu esta iniciativa de formação de treinadores.

Os 32 treinadores presentes tiveram não só a oportunidade de ouvir falar sobre o trabalho de desenvolvimento individual de jovens atletas, mas sobretudo, a oportunidade de ver a aplicação prática desse tipo de trabalho.

Aos prelectores, Nuno Mateus, Jorge Arede e Pedro Maio, agradecemos a franca partilha das suas ideias, opiniões e soluções para a melhoria do treino, dos atletas e do basquetebol portugueses.

Uma palavra de agradecimento também à AB Braga, à sua selecção distrital de sub16 masculinos e ao ATC Basquetebol pela disponibilidade e colaboração preciosas.

Ainda uma nota final para a intervenção da ANTB no sentido de sensibilizar os treinadores presentes para o trabalho que está a ser levado cabo de intervenção no basquetebol português e, para o qual, contamos com a participação de todos, lembrando o quão importante é que nos façam chegar as vossas opiniões sobre os temas da esfera de acção da nossa Associação. Quanto mais presentes, quanto mais alinhados e quanto mais sócios, mais impacto terá a nossa acção.

Os próximos clinics ANTB na Estrada estão para breve. Fiquem atentos às novidades.

