

// **MÁRIO BARROS** ... Artigo

Albufeira – Basquetebol em festa



Participar na festa é um momento mágico aonde a descontração e a irreverência dos jovens se cruzam com a alegria dos mais velhos em convívio com companheiros de outros tempos.

Aonde se estreitam relações pessoais e se estabelecem novas amizades; festa em que cada um de nós constrói pontes, defende valores e anseios comuns.

Festa que permite todos os anos um grande fluxo de visitantes particularmente de familiares dos participantes e que tem vindo a crescer com o generoso apoio do município de Albufeira.

Aspecto que permite afirmar este encontro e esta competição como mais um momento de afirmação do basquetebol como modalidade de eleição. Organização que implica que os preparativos se façam com grande antecedência não só pela sua grandiosidade mas também pelas dificuldades logísticas no que diz respeito à alimentação, alojamentos e transportes.

Momento importante para a avaliação do desenvolvimento dos jovens jogadores, da observação de potenciais talentos, de uma análise crítica construtiva da nossa organização administrativa particularmente a nível associativo com reflexos desportivos evidentes em resultados muito desnivelados, da qualidade da nossa formação, do fomento da modalidade na área escolar e da sua possível integração na área federada.

Oportunidade para todos os jogadores interagirem entre si num clima de grande companheirismo, propiciador de criação de amizades que perdurarão para toda a vida, precedidos a nível regional de treinos muito competitivos e equilibrados.

Momento único para aproveitamento da presença massiva de dirigentes, treinadores e árbitros para discussão de matérias e ideias com futuro.

Este ano com inovações de modernidade que enobrecem a modalidade tais como a transmissão em “livestream” de todos os jogos, os boletins de marcação digitais e os jogos “All Stars”.



// NUNO MATEUS, JORGE AREDE, JAIME SAMPAIO e NUNO LEITE ... ARTIGO

Promoção do talento desportivo no basquetebol de formação: projeto “Talentódromo”

Face ao contínuo aumento do nível de exigência do Desporto de Alto Rendimento, inúmeras organizações e instituições têm surgido com a finalidade de desenvolver novas metodologias de treino e criar/aplicar mecanismos tecnológicos que permitam exponenciar e consolidar a performance dos atletas.

À escala global, diferentes entidades (i.e. centros de investigação, clubes, etc.) têm procurado identificar características diferenciadoras em jovens praticantes a nível físico, técnico, tático e psicológico, com a finalidade de prognosticar um desempenho singular a nível desportivo e de implementar um processo de treino rico, diversificado e individualizado que robusteça a possibilidade de sucesso em elevados patamares de exigência competitiva.

Nessa lógica, o Talentódromo Desportivo de Vila Real que resulta de uma parceria entre o Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e a Câmara Municipal de Vila Real tem procurado apoiar o desenvolvimento dos jovens talentos desportivos do Concelho.

Assente em recursos humanos com conhecimentos especializados nas diferentes Ciências do Desporto e em instrumentos tecnológicos de ponta oferece um serviço de acompanhamento ao processo de treino consolidado. Para tal, concorre uma avaliação e controlo constantes do rendimento dos desportistas, mas também a formação contínua de treinadores, dirigentes e outros agentes envolvidos.

Estão integrados neste projeto dezoito atletas de diferentes desportos (Andebol, Pentatlo Moderno, Natação, Automobilismo, Andebol, Basquetebol, Atletismo, Ténis de Mesa e Futebol) e de diferentes níveis de rendimento desporto (Talento e PRO).

Integram o grupo “Talento” atletas com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, com um tempo de especialização moderado e o grupo “PRO”, atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, com uma prestação desportiva de projeção nacional e/ou internacional.



O processo de seleção inicia-se pela indicação dos atletas por entidades desportivas (i.e. clubes, associações distritais, etc.) e pela demonstração de um conjunto chave de qualidades dos atletas (gosto pelo treino, capacidade de trabalho e rendimento escolar), levando à posterior integração no projeto, após aprovação.

Inicialmente, os atletas realizam uma exigente bateria de testes de natureza antropométrica (ex. altura, altura sentado, peso, massa gorda, massa isenta de gordura), geral (ex. flexibilidade, agilidade, velocidade, potência, etc.) e específica, (i.e. necessidades físicas e técnicas dos desportos), com a perspetiva de caracterizar os seus perfis individuais.

Com base nos resultados obtidos no período de diagnóstico é realizado um ponto de situação considerando uma corrente de avaliação que inclui os valores de referência existentes na faixa etária e desporto do praticante, a opinião dos treinadores, técnicos do Talentódromo e atleta, servindo de azimute para a criação de desenvolvimento de um programa de treino personalizado, de médio prazo.

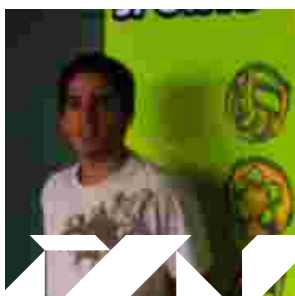
Este processo de monitorização/avaliação é realizado de forma sistemática, possibilitando uma melhor compreensão da adequabilidade dos programas de intervenção (i.e. conteúdos e cargas de treino), mas também do processo de treino aplicado às crianças e jovens.

Semanalmente os atletas participam num número variável de sessões com a duração de 45 minutos, conforme o seu nível de rendimento, onde são sujeitos a um bloco de aquecimento cientificamente testado e validado, a um ou dois blocos de intervenção com vista a aprimorar os aspetos a melhorar e a um ou dois de estimulação de variação semanal, ligados à preparação geral do praticante.

Para terminar, referir que assente no rigor científico e metodológico deste projeto, resultados significativos têm sido alcançados com atletas de basquetebol de diferentes géneros e pertencentes a vários escalões etários (Sub-12, Sub-14, Sub-18 e Sub-19), ao nível de capacidades consideradas determinantes para um desempenho consistente no âmbito do Basquetebol, tais como impulsão vertical, velocidade e agilidade.



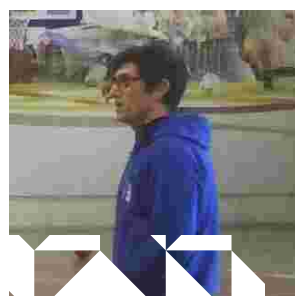
Jorge Arede



Nuno Mateus



Jaime Sampaio



Nuno Leite



// A VOZ DO TEINADOR

Se tens um tema ou uma experiência que queres partilhar este é o teu espaço.
Envia-nos o teu contributo para geral@antb.pt

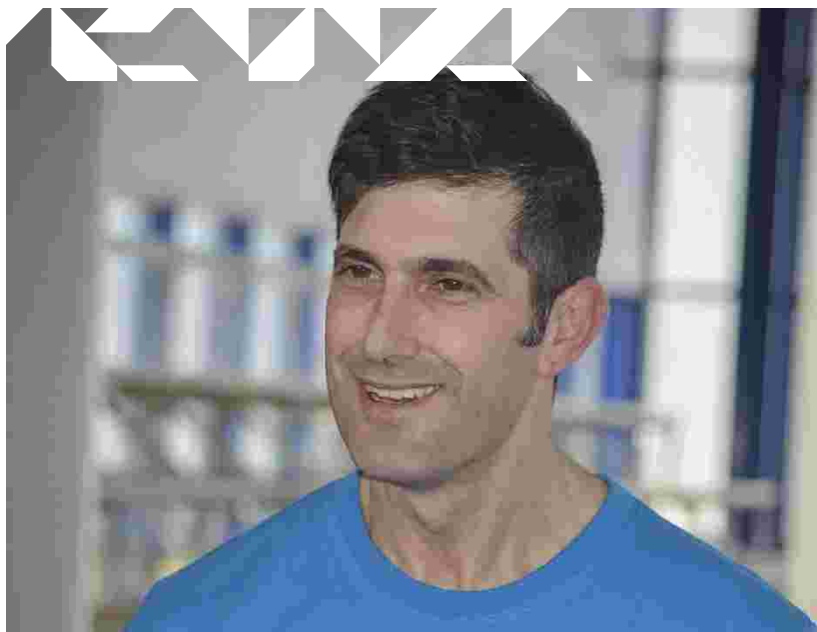


JÁ ÉS SÓCIO DA ANTB?

Inscribe-te em antb.pt

// PEDRO MAIO ... ARTIGO

Estratégias para o desenvolvimento de atletas com potencial: perspectiva do trabalho com jogadores altos” (parte 1)



“You have to respect the skill before you can excel at it” Robert Camacho in Motor Control and Movement Patterns: A must-read for Athletes

A definição de estratégias no treino individual passa pela abordagem de equipas multidisciplinares (treinadores, preparador físico, fisioterapeuta) que definem um conjunto de estratégias e objetivos a atingir.

Como premissa, estabelecemos que as sessões individuais (pelo menos duas vezes por semana) não devem integrar o designado treino de força convencional já que estas devem fazer parte da dinâmica de treino coletiva.

Assim sendo, antes de iniciar as sessões práticas com os atletas devemos ter em atenção os seguintes aspetos:

- Caracterizar do ponto de vista morfológico/antropométrico (peso,...);
- Traçar um historial clínico (lesões? Queixas frequentes?);
- Fazer uma avaliação postural (estática e dinâmica);
- Avaliar qualitativamente os movimentos padrão (FMS e outros);
- Testes de Agilidade (5-0- 5, L-TEST);
- Capacidades Condicionais (Força, Velocidade)
- Técnica e tática individual.

Por outro lado, na caracterização do jogador alto, encontramos padrões:

- Alterações posturais com consequências na posição no centro de gravidade;
- Cifose e hiper lordose que influenciam a estabilidade e mobilidade;
- Joelhos em valgo (muito mais frequente entre as mulheres) e falta de dorsiflexão nos tornozelos que têm implicações na mecânica de salto e corrida;
- Dificuldade em travar e mudar de direção por falta de força;
- Baixo controlo das extremidades por dificuldades em controlar/estabilizar o core.

Estando nós a falar de jogadores altos, precisamos de uma visão holística pois para além de todos os aspetos de ordem física já mencionados, é necessário trabalhar os aspetos volitivos e emocionais, com realce para a auto estima (em períodos tão sensíveis do seu desenvolvimento).

O desafio que se coloca é o de uma visão integrada entre as necessidades do desenvolvimento funcional do atleta, da técnica individual (defensiva e ofensiva) e da tática individual.

As seguintes alíneas são sempre tidas como parte integrante de um guia prático das sessões individuais:

- Libertação miofascial;
- Mobilizar, ativar e integrar (do centro para as extremidades);



- Exercícios para acuidade visual (olho diretor VS olho não diretor);
- Exercícios cinestésicos (sentir, ver e reagir);
- Trabalho propriocetivo (diferentes tipos de bola e fazer exercícios descalços);
- O atleta consegue assumir a posição corretamente? Mobilidade;
- O atleta consegue manter a posição corretamente? Estabilidade;
- O atleta consegue assumir, sair e voltar à posição? Força
- O atleta consegue assumir, sair e voltar à posição rapidamente? Velocidade, potência;
- O atleta consegue fazer tudo isto de forma continuada? Potência endurance;

Falar em jogadores altos não é sinónimo de falar em jogadores postes (especialização precoce). Contudo, será inegável que se queremos construir algo numa lógica motivacional, teremos que aumentar as possibilidades de sucesso e dessa maneira elevar a auto estima (confiança).

Assim sendo, como complemento ao trabalho de equipa (90% das propostas não levam em linha de conta o posto específico), a proposta técnico-tática para os jogadores altos passa por situações próximas do cesto e pela importância dos movimentos horizontais (trabalho de pés).

(continua na próxima edição)

// ANTB

Assembleia Geral – Contas e relatório aprovados por unanimidade

Decorreu dia 29 de Abril em Lisboa, a Assembleia Geral Ordinária para balanço da actividade da ANTB no ano de 2016.

Após uma breve intervenção do Tesoureiro, que reforçou a saúde financeira da Associação fruto da boa gestão da anterior Direcção, foi a vez do Presidente fazer uma revisão daquela que tem sido a acção da actual Direcção desde a tomada de posse em meados de 2016.

Depois da aprovação por unanimidade do relatório de contas e actividades relativo a 2016, e por sugestão de Olímpio Coelho, Presidente da Assembleia Geral, ficou ainda marcada uma Assembleia Geral Extraordinária a realizar aquando do próximo Clinic Internacional ANTB, em Julho de 2017.

// ANTB

Clinic Internacional ANTB Cidade de Almada

O Clinic Internacional ANTB Cidade de Almada está quase a chegar. Peguem na caneta e apontem na agenda as datas de 1 e 2 de Julho, pois certamente não quererão perder a oportunidade de assistir à próxima edição do Clinic ANTB.

Com um novo formato preparado e os prelectores internacionais já confirmados (Pedro Martinez e Jenn Hoover são dois deles) divulgaremos no próximo mês todas as informações relativas à edição 2017 do Clinic Internacional ANTB.

Se ainda não és sócio, inscreve-te já para poderes usufruir do desconto no Clinic, entre várias outras vantagens.