

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO BASQUETE

ESTELA KAMILA LORENZETTI LEMKE
ELIZANGELA REGINA REIS
FACULDADE CENTRO MATOGROSSENSE – FACEM
RUA RUI BARBOSA Nº 380
estela.personal@hotmail.com
elizreis82@hotmail.com

RESUMO

O **objetivo** deste trabalho é mostrar a importância de uma boa preparação física em atletas que participam de competições, pois, sabe-se, que hoje em dia, no basquete, assim como em outros esportes, os melhores atletas são aqueles que adquirem em seu treinamento uma boa preparação física, e, conseqüentemente, obtêm os melhores resultados em competições. De acordo com Lima (2009) “a preparação física é um componente do sistema de treinamento do desportista e tem como objetivo propiciar o bom desenvolvimento e aperfeiçoamento em um nível máximo (ótimo) para desempenho na modalidade específica”. Para a pesquisa, foi utilizado o método qualitativo, através do qual se realizou uma pesquisa bibliográfica sobre o assunto que possibilitou uma discussão relevante sobre o tema. É importante ressaltar que para montar um treinamento de preparação física devemos levar em consideração algumas capacidades físicas desejáveis a todos os atletas, tais quais: resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação. Porém, observa-se que os exercícios na preparação física de um atleta devem ser relativos, pois, nem todo indivíduo possui o mesmo nível de força e coordenação motora, sendo necessário levar em consideração a individualidade, a especificidade, o condicionamento físico e o nível de treinamento em que este atleta está durante a montagem dos exercícios técnicos, táticos e físicos, devendo sempre aplicar testes periódicos para acompanhar o rendimento do mesmo. Portanto, considerando que no basquete os atletas não possuem um perfil único, cada um tem uma especificidade funcional com certas diferenças, concluímos que uma boa preparação física é essencial para atletas que participam de competições, independente do nível dessas competições.

Palavras chave: Preparação Física, Basquete, Atletas

ABSTRACT

The objective of this work is to show the importance of a good physical preparation for athletes who participate in competitions because it is known that nowadays, in basketball, as in other sports, the best athletes are those who get in their training good physical preparation, and hence achieve the best results in competitions. According to Lima (2009) "physical preparation is a component of sportsman training system and aims to provide the proper development and improvement at a maximum level for performance in a specific modality." For this study we used the qualitative method, through which it performed a literature search on the subject that enabled a relevant discussion on the topic. Importantly, to put together a fitness training must take into account some physical abilities desirable to all athletes, such that:

endurance, strength, speed, flexibility and coordination. However, it is observed that the exercises in fitness of an athlete must be relative, because not every individual has the same level of strength and coordination, being necessary to take into account the individuality, specificity, fitness and the level training in this athlete is during assembly of technical exercises, tactical and physical, must always apply periodic tests to monitor the performance of the same. Therefore, considering that in basketball athletes do not have a single profile, each has a functional specificity with certain differences, we conclude that a good physical preparation is essential for athletes who participate in competitions, regardless of the level of competitions.

Keywords: physical preparation, basketball, athletic

1. INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é mostrar o quanto é importante uma boa preparação física em atletas que participam de competições, pois, sabe-se, que hoje em dia, no basquete assim como em outros esportes, os melhores atletas são aqueles que adquirem em seu treinamento uma boa preparação física, e, conseqüentemente, obtêm os melhores resultados em competições.

De acordo com Lima (2009) “a preparação física é um componente do sistema de treinamento do desportista e tem como objetivo propiciar o bom desenvolvimento e aperfeiçoamento em um nível máximo (ótimo) para desempenho na modalidade específica”.

As atividades e exercícios para a preparação física de um atleta devem ser relativos, pois, nem todo indivíduo possui o mesmo nível de força e coordenação motora. Muitas vezes, um determinado exercício pode oferecer um bom resultado para uma pessoa e para a outra não. Por este motivo, deve-se levar sempre em consideração a individualidade, a especificidade, o condicionamento físico e o nível de treinamento em que este atleta está durante a montagem dos exercícios técnicos, táticos e físicos, devendo sempre aplicar testes periódicos para acompanhar o rendimento do mesmo.

Para a pesquisa foi utilizado o método qualitativo, pois, através de algumas referências literárias sobre o assunto, houve uma discussão sobre o tema, para chegar a uma conclusão.

Segundo Gil (2008), “A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados não básicos no processo de pesquisa qualitativa. Não requer o método de técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para a coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave (SILVA e MENEZES, 2005).

Portanto buscou-se através de livros e artigos relacionados com o tema escolhido obtendo-se embasamentos e informações para a elaboração deste trabalho.

2. DESENVOLVIMENTO

Para montar um treinamento de preparação física devemos levar em consideração algumas capacidades físicas que devem fazer parte de todos os atletas.

- Resistência
- Força
- Velocidade
- Flexibilidade
- Coordenação

Havendo o conhecimento sobre essas capacidades, podem-se criar atividades de preparação física envolvendo todas de uma vez ou separadamente.

Atletas de basquete precisam de uma preparação intensa e de muita concentração na modalidade. Conhecido como um dos esportes coletivos mais complexos, o basquete estabelece uma conexão entre todas as habilidades psicomotoras do atleta, pois exige o fortalecimento de braços, pernas e do sistema cardiorrespiratório. Segundo o técnico do Salesiano, Jean Pierre, o condicionamento físico de um atleta de basquete, muitas vezes, é até melhor do que o de um maratonista (Disponível em:

<http://tribunadonorte.com.br/noticia/condicionamento-fisico-e-o-destaque-no-basquete/97306>.

30/03/2014 às 15hr 35min).

Nos aspectos educacionais e sociais, o técnico ressalta que cada indivíduo é fundamental no trabalho da equipe, pois a equipe só cresce com o envolvimento e participação de todos, em cada jogada, em cada segundo. “A conscientização da importância de uma ação conjunta do time, ajuda a formar o seu caráter solidário, democrático e crítico do atleta”, disse Jean Pierre, que acrescenta que a atividade estabelece, ainda, vínculos de amizade e companheirismo entre o time e suas famílias (Disponível em:

<http://tribunadonorte.com.br/noticia/condicionamento-fisico-e-o-destaque-no-basquete/97306>. 30/03/2014 às 15hr 35min).

2.1 Preparo físico no esporte de alto rendimento

Assim como em outros esportes, desde o seu nascimento, o basquete vem passando por grandes evoluções, tanto na sua maneira de jogar, com nas suas regras. Sem dúvida, as modificações mais importantes aconteceram na parte física dos atletas que praticam o esporte. (Disponível em: www.anovademocracia.com.br/no-10/1130-preparo-fisico-no-esporte-de-alto-rendimento. 30/03/2014 às 16hr 45min).

Na tentativa de alcançar um rendimento superior, passou a ser adotado o treinamento de longo prazo, onde todos os detalhes possíveis são levados em consideração na preparação do atleta. Inúmeros são os aspectos analisados: desde a herança genética, passando pelo rendimento em quadra, até o lado psicológico de

cada jogador. Quem acompanha o esporte das arquibancadas não imagina como é feita a preparação de um jogador. No basquete, o atleta corre no máximo a quadra inteira e as atividades se concentram na explosão de velocidade e de força, mais do que de resistência aeróbica, que também é exigida. Esse treinamento de resistência aeróbica depende de dois ciclos: o macro e o micro. Doutor Ricardo Minur Nahas, membro da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, explica que durante o ano inteiro em que uma equipe treina com o objetivo de disputar a final de um campeonato passa pelo macro ciclo da preparação física. Já os períodos das competições são os micros ciclos, onde o objetivo é a manutenção da parte física do atleta Disponível em: <http://www.anovademocracia.com.br/no-10/1130-preparo-fisico-no-esporte-de-alto-rendimento>. 30/03/2014 às 16hr 45min).

Considerado um dos mais importantes jogadores do basquete brasileiro, Zenny de Azevedo, mais conhecido como Algodão, aponta muitas alterações no esporte há cinquenta anos;

Na reportagem de Luis Imbiriba, Zenny Azevedo (Algodão) que foi um dos maiores jogadores do basquete brasileiro, declarou que: Agora, tudo é levado em consideração na preparação de um jogador de basquete. O que era simples no passado tornou-se uma engrenagem altamente complexa. Para entendermos melhor esse novo sistema adotado, é preciso conhecer uma característica muito importante na estrutura de todo e qualquer esporte. Essa característica é a impetuosa busca de recordes e a superação de limites, aliadas, agora, à intensificação das cargas de treinamento e de competição. Como consequência desse aumento da intensidade dos treinamentos é cada vez maior a procura de jovens capazes de suportar cargas máximas na prática do esporte.

3. CONCLUSÃO

“O perfil fisiológico de um esporte descreve as características físicas de um atleta e pode ser utilizado para identificar talentos ou desenvolver um programa específico de treinamento” conforme Hoffman e Maresh (2003). Portanto no basquete os atletas não possuem um perfil único, pois cada um tem uma especificidade funcional com certas diferenças.

Em um treinamento de preparação física, os exercícios aplicados devem ser adaptados a cada atleta, pois cada um possuem funções e porte físicos diferenciadas dentro do jogo. Não tem como passar o mesmo treinamento físico para pivôs, laterais e armadores, pois, cada posição exige diferentes capacidades físicas, um pivô não vai conseguir fazer o mesmo treinamento de um armador, pois, o pivô exige força e um armador precisa de velocidade, com uma boa habilidade. Concluimos que uma boa preparação física é essencial para atletas que participem de competições, independente do nível dessas competições. É o mínimo que um atleta precisa para se destacar em quadra.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Disponível em: <http://tribunadonorte.com.br/noticia/condicionamento-fisico-e-o-destaque-no-basquete/97306>. 30/03/2014 às 15hr 35min.

Disponível em: <http://www.anovademocracia.com.br/no-10/1130-preparo-fisico-no-esporte-de-alto-rendimento>. 30/03/2014 às 16hr 45min.

GIL, Antonio, Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

Hoffman, J R. Maresh, C M. Fisiologia do basquete, In: Oliveira, R A. Navarro, F. Comparação metabólica e antropométrica da aptidão física de atletas de basquetebol após um período de destreinamento. Revista Brasileira de Prescrição Fisiológica do exercício. São Paulo, v. 1, n 1, p. 29-44, jan/fev. 2007.

LIMA, Leonardo. **Afinal, o que é preparação física?**, publicado em: 31/07/2009 Disponível em http://rhcorrida.com/rh_news_20120221.html acessado dia 24/02/2014 as 09h 12min.