

TRABALHO INTERVALADO NO BASQUETEBOL

Cap. MÁRIO D'ÁVILA FERNANDES
Inst. da EsEFE

GENERALIDADES

O treinamento intervalado é um método de preparação orgânica que se estrutura basicamente no esforço empreendido pelo atleta e na pausa que efetua logo após e que se denomina intervalo; ESFORÇO e INTERVALO são responsáveis por consideráveis modificações nos sistemas cardio-vascular e respiratório.

Pode-se criar uma série de rotinas (esforços) repetitivas, do tipo "cargas intervaladas", aplicáveis a atletas de basquetebol, utilizando a bola, empregando alguns fundamentos técnicos e aproveitando as dimensões da própria quadra de jogo. O artifício trará maior motivação para o treinamento, quebrando a monotonia e o sofrimento daqueles realizados em pista, além de beneficiar o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de outras qualidades físicas inerentes ao desporto.

Para um melhor aproveitamento e empenho dos atletas, poderão ser realizadas pequenas competições individuais na execução das rotinas, sendo para isso necessário organizar os grupos de forma homogênea a fim de atender ao princípio da individualidade biológica.

Devido à intensidade do programa, só deverá ser aplicado a atletas confirmados, devidamente condicionados no período básico de treinamento e, mais precisamente, nos períodos específicos e de competição.

OBJETIVOS

A análise do jogo permite identificar algumas qualidades físicas imprescindíveis ao atleta de basquetebol:

QUALIDADES FÍSICAS	FORMA FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - ENDURANCE - RESISTÊNCIA - ENDURANCE MUSCULAR LOCALIZADA-BRACOS - RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA-PERNAS - FORÇA EXPLOSIVA-PERNAS
	HABILIDADE MOTORA	<ul style="list-style-type: none"> - COORDENAÇÃO - AGILIDADE - EQUILÍBRIO - EXPLOÇÃO - TEMPO REACÇÃO - VELOCIDADE

O trabalho proposto, devido a cadência de execução dos esforços, permitirá aumentar a FORÇA EXPLOSIVA DAS PERNAS, determinará a hipertrofia do miocárdio e o aumento das reservas alcalinas do sangue, desenvolvendo a RESISTÊNCIA e aperfeiçoando a VELOCIDADE. A ENDURANCE também será beneficiada face aos intervalos relativamente curtos, do tipo ativador, permitindo uma recuperação apenas parcial.

A combinação da ação dos diversos grupos musculares para realização de uma série de movimentos, as mudanças rápidas de direção executadas em velocidade, o controle constante do corpo em relação ao seu centro de gravidade e as rápidas contrações musculares, permitem ainda acrescentar o

aperfeiçoamento da COORDENAÇÃO, AGILIDADE, EQUILÍBRIO e EXPLOÇÃO.

FATORES DO TREINAMENTO

1. DISTÂNCIA

Não há necessidade de definir a distância a ser percorrida. Este fator será caracterizado por uma rotina de exercícios que permita sua total realização, entre 15s e 30s, em cadência sub-máxima para máxima.

2. TEMPO

O tempo será aquele que permita percorrer toda a rotina em cadência sub-máxima para máxima. Deve estar situado entre 15s e 30s. É o tempo quem traduz a intensidade do esforço.

A melhoria das condições físicas do

atleta implica na diminuição desse tempo.

3. REPETIÇÃO

No início do treinamento devem ser poucas (começar com 8) com a finalidade de adaptar o atleta ao trabalho. O aumento deve ser progressivo — PRINCÍPIO DA SOBRECARGA — atingindo, no final do programa, 30 repetições.

4. INTERVALO

A duração do intervalo será tal que, ao seu término, a frequência cardíaca tenha baixado até 120 — 140 batimentos por minuto. Sua determinação é de vital importância, visto que é durante esse tempo que o coração tem oportunidade de efetuar seu trabalho de adaptação. Os valores variam na faixa de 45s a 90s.

A melhoria das condições físicas determinará uma recuperação mais rápida, fazendo-se necessária uma reavaliação periódica desse fator.

5. AÇÃO DURANTE O INTERVALO

O atleta não deverá ficar parado, a fim de evitar vertigens, síncope ou desmaios, além de manter o ritmo circulatório e o calor corporal. O retorno lento ao ponto de partida, driblando, ou, simplesmente, o trote lento sem bola são ações recomendadas.

CONTROLE FISIOLÓGICO

O controle é efetuado através da frequência cardíaca. Os seguintes valores devem ser tomados como referência:

FC de aquecimento 120 bat/min
 FC de esforço 170-180 bat/min
 FC de recuperação 120-140 bat/min

A verificação através da frequência cardíaca, que deverá ser tomada após cada série de 4 ou 5 repetições de uma mesma sessão e ao final desta, servirá principalmente para o ajuste inicial dos fatores de treinamento e para reavaliação das cargas — princípio da sobrecarga — em fase adiantada de treinamento.

ALGUMAS ROTINAS APLICADAS NO BASQUETEBOL

CONVENÇÕES

→ deslocamento do atleta

- - - → deslocamento da bola

~~~~~→ drible

↪ mudança de direção

↪ giro em movimento (Reversão)

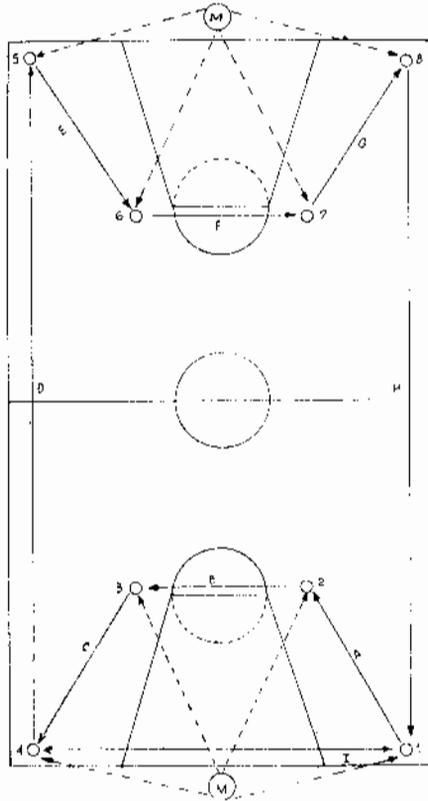
⊙ Monitor

□ cadeiras

▭ bancos ou barreiras de 70 cm de altura

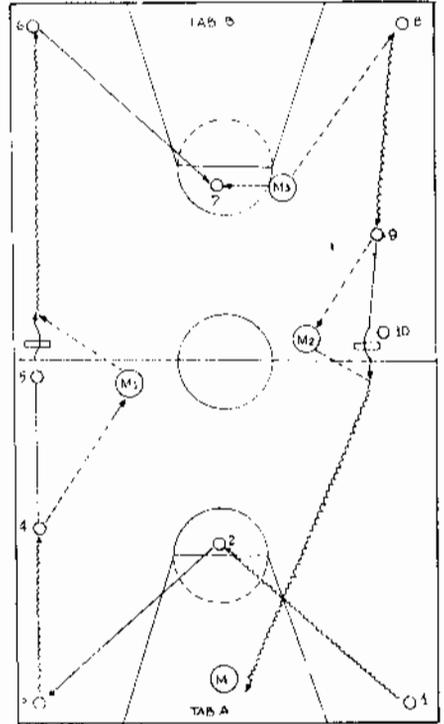
## ROTINA 1

- Partida — ponto 1
- Chegada — ponto 4
- Arremessos de "JUMP" — pontos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1
- Necessidade em bolas — 8 (oito)



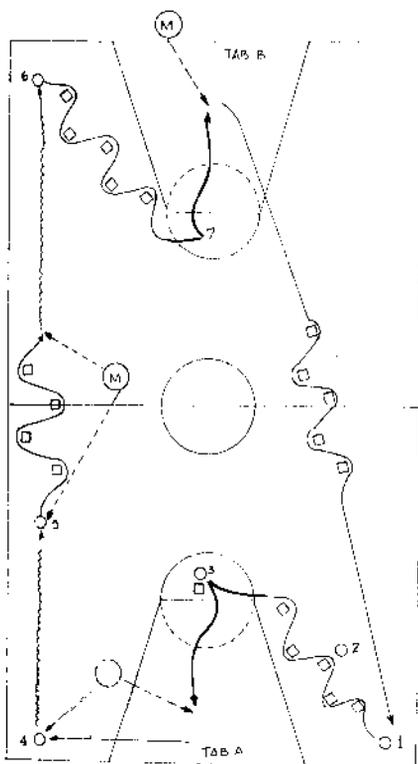
## ROTINA 2

- Partida — ponto 1
- Chegada — Num arremesso de BANDEJA na tabela A
- Arremessos de "JUMP" pontos 2, 6, 7
- Peculiaridade — Nos pontos 5 e 10, o atleta receberá o passe de retorno, no ar, quando estiver saltando por cima do banco.
- Necessidade em bolas — 2 (duas)



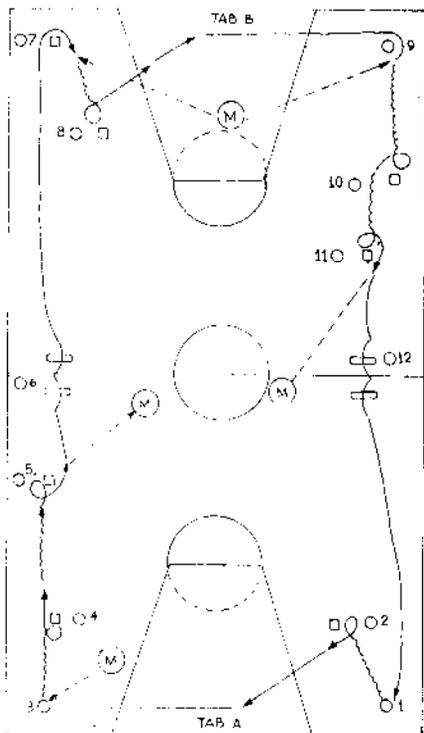
### ROTINA 3

- Partida - ponto 1
- Chegada - ponto 1
- Arremessos de "JUMP" - pontos 1 e 6
- Arremessos de "BANDEJA" - nas tabelas A e B.
- Mudanças de direção - pontos 3 e 7
- Necessidade em bolas - 2 (duas)



### ROTINA 4

- Partida - ponto 1
- Chegada - ponto 1
- Arremessos de "BANDEJA" - tabelas A e B
- Giros em movimento (reversão) - pontos 2, 4, 5, 8, 10 e 11.



### CONCLUSÃO

A forma de trabalho sugerida, com um repertório de rotinas que poderá ser aumentado pela criatividade dos técnicos, não invalida a utilização de outras formas que, necessariamente, farão parte de um planejamento global, com citação especial para os trabalhos com pesos, ainda relegados a plano inferior no nosso basquetebol.

A variação de alguns fatores, particularmente do TEMPO, de forma que a cadência se situe entre moderada e submáxima, permitirá o emprego desse sistema no final do período básico, proporcionando, nesse caso, um maior desenvolvimento da ENDURANCE, em detrimento principalmente das qualidades FORÇA EXPLOSIVA (pernas), AGILIDADE, EXPLOSÃO e VELOCIDADE.

A facilidade de aplicação, a segurança através do controle dos batimentos cardíacos, o grande número de qualidades físicas trabalhadas e, principalmente, uma motivação maior, fazem do método apresentado, um valioso instrumento no treinamento de atletas de basquetebol.

### BIBLIOGRAFIA

- LARANJEIRA, P; OLIVEIRA DA ROCHA, P; ABREU DE ANDRADE, P  
TREINAMENTO DESPORTIVO  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO, RIO DE JANEIRO, 1976
- GERSCHLER, W; REINDELL  
INTERVAL TRAINING  
DED-MEC, RIO DE JANEIRO, 1960
- JORDÃO RAMOS, J  
O INTERVAL TRAINING SEGUNDO GERSCHLER E REINDELL REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA Nº 96-ESEFE, RIO DE JANEIRO, 1965
- JACOBY, E  
PHYSIOLOGICAL IMPLICATIONS OF INTERVAL - TRAINING MEDICINE SPORTIVE Nº 12 - CISM, 1971
- MOREHOUSE, L; MULLER, R  
FISIOLOGIA DEL EJERCICIO EDITORIAL DE ATENEO, BUENOS AIRES, 1970
- VÁRIOS AUTORES  
INTRODUÇÃO À MODERNA CIÊNCIA DO TREINAMENTO DESPORTIVO DEF - MEC, BRASÍLIA, 1968