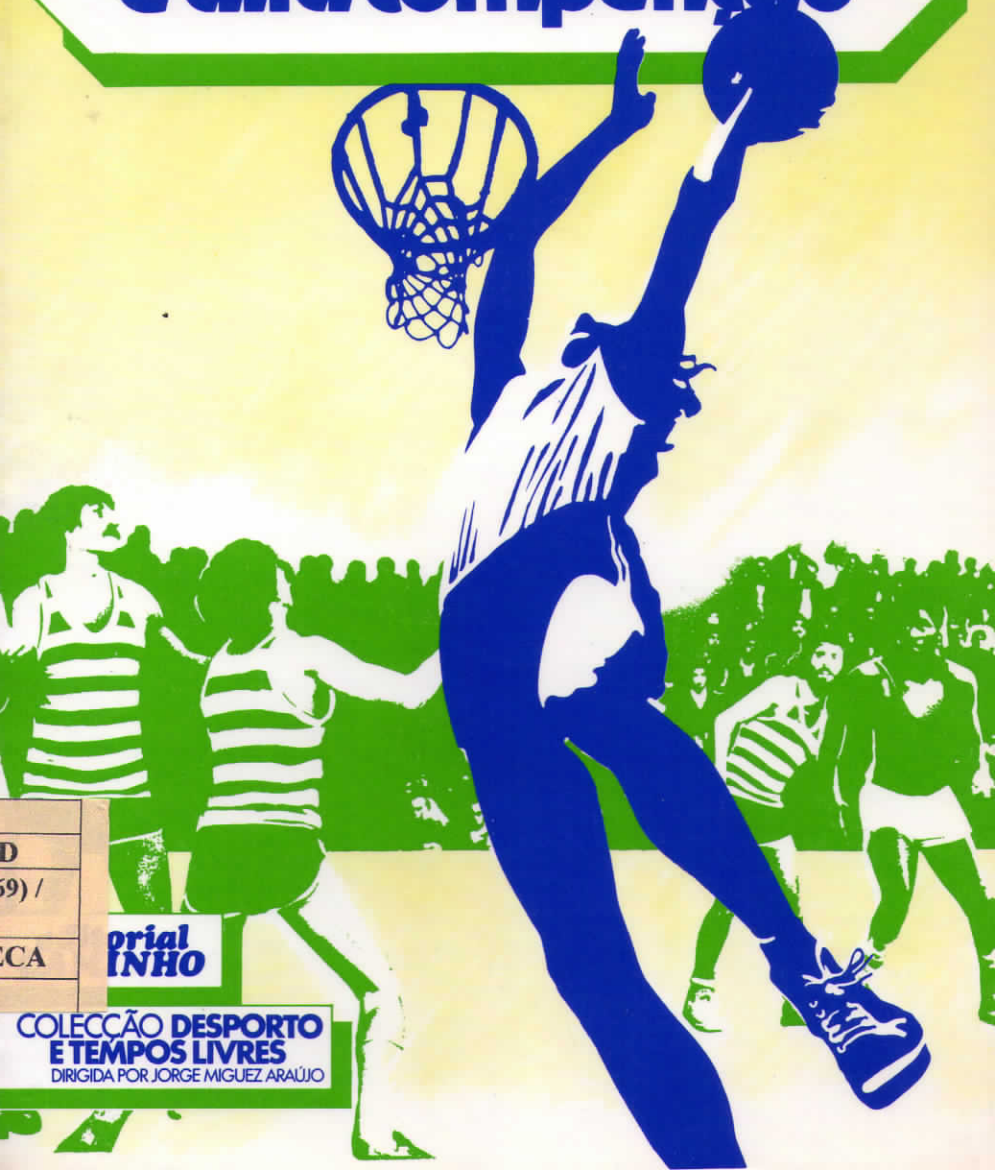


JORGE MIGUEZ ARAÚJO

Basquetebol português e alta competição



D
(59) /

CA

prial
INHO

COLEÇÃO DESPORTO
E TEMPOS LIVRES

DIRIGIDA POR JORGE MIGUEZ ARAÚJO

Basquetebol
Português
e Alta Competição

Título: Basquetebol Português e Alta Competição

Autor: Jorge Miguez Araújo

Capa: Delgado Godinho

Arranjo gráfico: José Serrão

Revisão tipográfica: Secção de Revisão da Editorial Caminho

© Editorial Caminho, SARL
Lisboa, 1982

N.º de edição: 12/82

Tiragem: 5000 exemplares

Composição e impressão: Guide - Artes Gráficas, Lda.

Data de impressão: 18 de Outubro de 1982

Índice

Introdução	13
1. <i>Treino desportivo</i>	15
2. <i>Preparação física</i>	21
Qualidades físicas a melhorar num basquetebolista ..	27
Métodos e exercícios de treino	33
Relação entre qualidades físicas, métodos e exercícios e periodização do treino	45
3. <i>Preparação técnica e tática</i> (¹)... .. .	47
4. <i>Preparação psicológica</i>	51
5. <i>Princípios do treino desportivo</i>	61
Princípios pedagógicos do treino desportivo	64
Princípios metodológicos do treino desportivo	66
6. <i>Nível ou estado de treino e forma desportiva</i>	75
Duração das fases de desenvolvimento, conservação e perda esporádica da forma desportiva	83
7. <i>Periodização do treino</i>	85
8. <i>Exemplo de planeamento de uma época</i>	93
Exemplos dos diferentes tipos de microciclo utilizados durante uma época desportiva	99
9. <i>Calendários de provas: sua importância</i>	109
Conclusão	121
Bibliografia	127

(¹) Tema a abordar detalhadamente num próximo volume a ele dedicado, em exclusivo, nesta colecção.