

Este artigo tem como objectivo aplicar as evidências científicas existentes sobre o desenvolvimento da força nos atletas de basquetebol, tendo em conta as circunstâncias reais da época desportiva de uma forma prática e sustentada.

De forma genérica neste artigo vai ser proposto uma forma de planeamento do treino da força no basquetebol que tem em conta o calendário competitivo e as outras exigências fisiológicas do treino, de modo a estimular o desenvolvimento ou manutenção dos níveis de força sem induzir fadiga exagerada. Segue então uma pequena explicação da constituição do artigo:

Inicialmente irá ser feita uma caracterização das especificidades fisiológicas inerentes ao basquetebol. De seguida irão ser dados conceitos de básicos de periodização assim como uma explicação do que são modelos lineares e não-lineares. Depois irá se explicar a aplicação da periodização ao desenvolvimento da força fazendo referência aos modelos lineares e não-lineares no caso específico da força. Mais à frente vai-se desenvolver o tema da periodização nos jogos desportivos colectivos e suas vicissitudes, mais especificamente o impacto e principais preocupações a ter na periodização da força no basquetebol. Seguirá então uma apresentação de suporte teórico que sustente a hipótese de periodização mista no desenvolvimento da força no basquetebol, sendo também apresentado um caso prático onde irão ser divulgadas as principais conclusões. Finalmente como conclusão irá ser proposto um modelo de periodização misto para o desenvolvimento da força no basquetebol.

Nota: Este artigo foi elaborado no âmbito de um trabalho universitário na disciplina de Planeamento do Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana leccionada pelo Prof. Doutor Francisco Alves.

Pode ver o artigo completo em pdf, aqui .

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .