



O Método FEB considera o jogador de basquetebol como um todo, uma unidade influenciável em muitas direcções.

Para conseguir entender o processo, a FEB apoia-se num gabinete, que trabalha em linhas diferentes (Técnica, Táctica, Física, Médica, Psicológica...) que confluem num só objectivo: Formar e contribuir para o desenvolvimento dos desportistas. Dentro desse enquadramento, existe a necessidade de avaliar o processo de treino, para que possa ser analisada a performance com base em registos válidos das cargas de treino a que os desportistas estão sujeitos na sua preparação.

Um dos valiosos contributos para a evolução na avaliação deste parâmetro é o do coordenador da área de preparação física da FEB, o treinador superior de Baloncesto, Nacho Coque. Aquando da minha participação no Master FEB 2010, tive oportunidade trocar experiências e de aprender ensinamentos valiosos quer dos prelectores do Master, como de vários treinadores de diferentes enquadramentos desportivos.

Durante o curso, foi-me entregue um documento sobre o tema da “Valorização Subjectiva da Carga de Treino Técnico-Táctico” escrito por Nacho Coque, que considero ser prático e bastante útil, para todos os treinadores desde a formação até à alta competição. Desta forma tomei a liberdade de traduzir para português e partilhá-lo com todos os interessados.

Descarregar o artigo [Valorização Subjectiva da Carga de Treino Técnico-Táctico \(parte I\)](#)

Info Planeta Basket: João Cabral é Professor de Educação Física Licenciado pela Faculdade de Motricidade Humana com especialização em Basquetebol e é treinador de Nível 3 da Federação Portuguesa de Basquetebol.

A Voz do Método FEB

Escrito por João Cabral
Sexta, 24 Junho 2011 12:10
