

## A planificação

Escrito por Sebastião Mota  
Segunda, 18 Novembro 2013 11:01

---



É evidente que não se pode propor um modelo de Planificação e Periodização ideal da Preparação Física sem levar em conta a especificidade dos Desportos Colectivos e do Basquetebol em particular.

Tal como Cometti diz, “A preparação física, não constitui um fim, em si mesmo, mas uma ferramenta que se destina a melhorar a eficiência e a eficácia do jogador .O Treinador deve decidir em conjunto com a restante equipa técnica, o papel da preparação física no seu modelo de treino.” Tem que ser claro que as qualidades principais de um basquetebolista são as técnicas e as tácticas, já que são elas que determinam o nível e a matriz da metodologia a utilizar.

O objectivo da preparação física, é melhorar a eficácia do treino e não fatigar os atletas.

Realizar esforços sobre organismos fatigados, carece de qualquer interesse. Por isso, é tão importante saber administrar as cargas de treino, como aplicar os métodos e os tempos de recuperação física e psicológica.

Uma boa semana para todos.  
Sebastião Mota

---

## A planificação

Na planificação anual, vamos dividir a época desportiva em 3 grandes períodos:

## A planificação

Escrito por Sebastião Mota  
Segunda, 18 Novembro 2013 11:01

---

Período preparatório, período competitivo e período transitório, também chamado de período entre épocas.

Vamos tomar como exemplo, um período preparatório de 8 semanas. Este período será constituído por 2 blocos, com a designação de bloco de força (primeiras 4 semanas) e bloco técnico (5ª a 8ª semanas). Olhando para a figura anterior, observamos que a primeira semana é mais leve nas cargas dedicadas ao treino da força e que a partir da segunda semana as cargas aumentam, sendo que a terceira e quarta semanas são as mais fortes. Entrando no bloco técnico, as cargas vão-se reduzindo progressivamente com o aproximar do período competitivo. No período competitivo vamos utilizar um planeamento por ciclos. Devido ao baixo volume de treino, que os nossos atletas são sujeitos, vamos optar pelo modelo de "ciclo de 3 semanas", representado na figura abaixo exposta.

[Pode ver o artigo completo "A planificação" em pdf, aqui.](#)

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#) .