

A preparação física (possível)

Escrito por Sebastião Mota
Sexta, 11 Setembro 2015 00:00



Para Começar: “Toda a verdade tem que vencer três fases: Primeiro, ela é ridicularizada, de seguida sofre uma forte oposição, e finalmente ela é considerada

como sendo sempre uma evidência.”

Arthur Schopenhauer, Filósofo alemão (1788-1860)

Constatações...

“Decididamente, a musculação é uma parte muito séria do trabalho, tornando as atletas mais fortes, mais rápidas, mais explosivas e maciças no plano físico, menos predispostas à lesão e mais aptas a compensar debilidades com força física”.

“... uma vez mais reitero a ideia de que é preciso investir num trabalho sério de musculação, sem pruridos ou falsos dogmas no que toca à idade”

Eugénio Rodrigues, selecionar nacional sub20Fem, revista nº50 “O Treinador”, Dezembro 2012

“Os extremos não tem capacidade atlética para meterem a bola no cesto com a oposição dos postes contrários”

Raul Santos, selecionar nacional sub16Masc, Entrevista ao site da FPB, 30 de Agosto de 2014

Quem Concorde?

A preparação física (possível)

Escrito por Sebastião Mota

Sexta, 11 Setembro 2015 00:00

“Para seres melhor taticamente tens que ser melhor fisicamente”

Nacho Coque, preparador físico Seleção Espanhola, Clubdeentrenador FEB, 18 de Abril 2012

Pode ver o artigo ["A preparação física \(possível\) no basquetebol português" em pdf, aqui.](#)

Mitos e Tabus do Treino da Força

O Treino da Força com cargas torna os Atletas lentos

{youtube}bnw_CoM-2zs{/youtube}

O Treino da Força com cargas não é aconselhado aos jovens

{youtube}prubsZ-pOjg{/youtube}

Como chegar aqui...

{youtube}RswAMesc57c{/youtube}